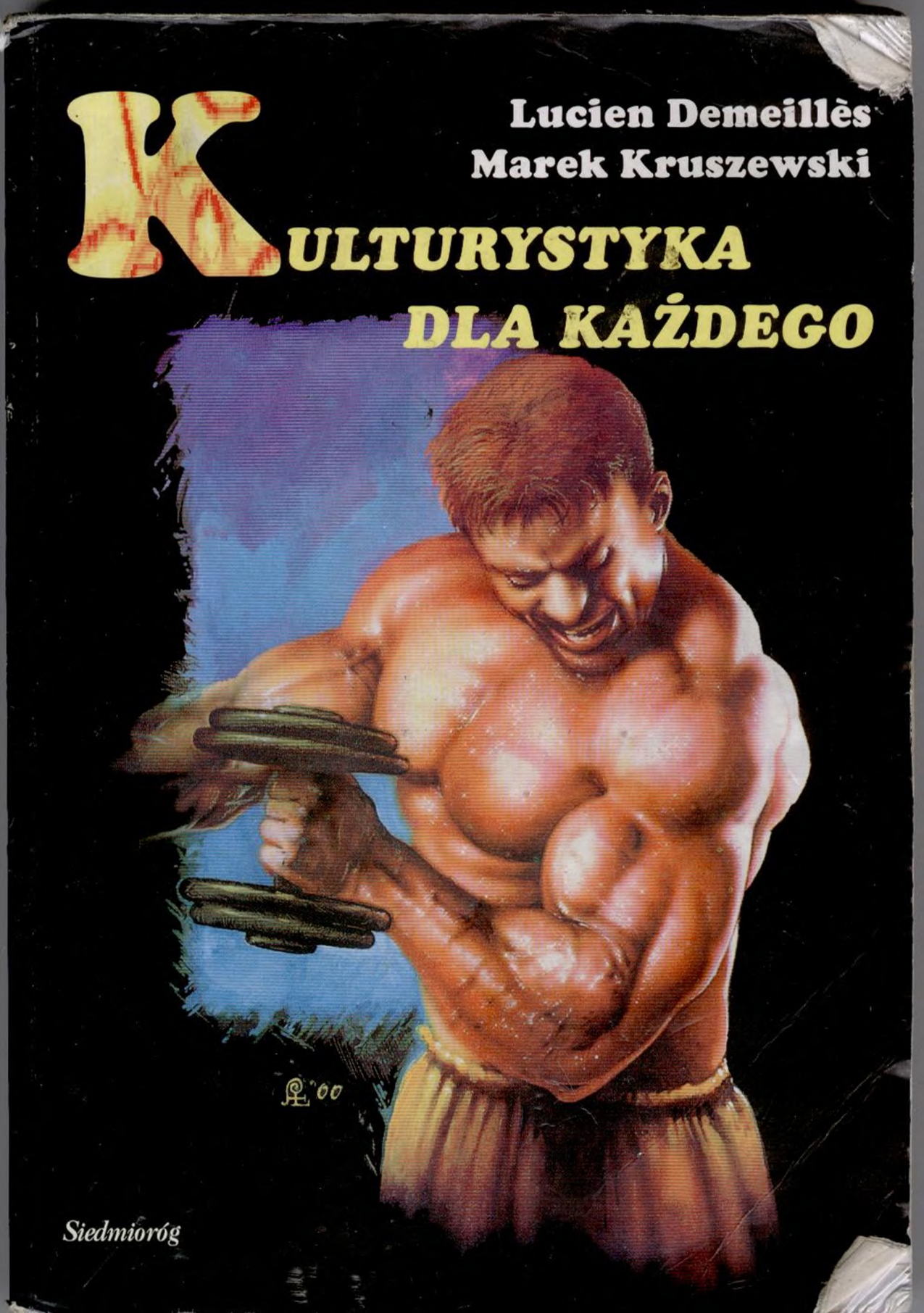
Lucien Demeillès
Marek Kruszewski

KULTURYSTYKA DLA KAŻDEGO



Siedmioróg

Wisława Szymborska

KONKURS PIĘKNOŚCI MĘSKIEJ

Od szczęk do pięty wszedł napięty
Oliwne na nim firmamenty
Ten tylko może być wybrany,
kto jest jak strucla zasupłany.

Z niedźwiedziem bierze się za bary
groźnym (chociaż go wcale nie ma).
Trzy niewidzialne jaguary
padają pod ciosami trzema.

Rozkroku mistrz i przykucania
Brzuch ma w dwudziestu pięciu minach.
Biją mu brawo, on się kłania
na odpowiednich witaminach.

rowego pisma o kulturystyce wszystko już na ten temat wiedzą i nikt im nie będzie mówił, co mają robić,

– oraz takich, którzy twierdzą, że chcą przecież potrenować tylko trochę „dla siebie", a nie od razu wyczynowo, to po co im zaraz ta cała „wiedza" o treningu i te wszystkie męczące i zakłócające błogostan niewiedzy wiadomości.

Otóż drodzy adepci! Bez względu na to, czy chcecie zostać Mister Olympia, czy tylko trochę powiększyć bicepsy – podlegacie na początku tym samym zasadom treningu.

Większość tych prawideł funkcjonuje jako zasady treningowe Joe Weidera, które odnoszą się zarówno do początkujących, jak i zaawansowanych kulturystów. Chociaż Weider nie zawsze trafnie pogrupował swe zasady, to jednak warto się z nimi zapoznać choćby pobieżnie, aby uniknąć przysłowiowego odkrywania Ameryki. Poznając kolejne zasady, miejcie na uwadze to, że ktoś przed wami już z nich korzystał, a skoro funkcjonują one jako wskazówki treningowe, to znaczy, że pewnej grupie ludzi udało się dzięki nim osiągnąć sukces.

Z drugiej strony trzeba od razu przestrzec młodych adeptów ćwiczeń siłowych:

– nie wszystko naraz.

Skoro poznacie już zasady treningowe Weidera, to nie znaczy, że macie je wszystkie stosować i zaczynać od tych najtrudniejszych. Nie wolno tego robić nie tylko ze względu na wasze zdrowie, ale także ze względu na możliwość zamknięcia sobie drogi do robienia postępów w rozwijaniu swego ciała. Rozpoczynanie treningów od stosowania ekstremalnych bodźców kończy się zwykle przetrenowaniem i zniechęceniem do ćwiczeń, a także definitywnie zamyka drogę prawidłowego rozwoju poprzez stopniowanie trudności.

Niektóre z zasad są tak trudne lub wymagają posiadania rzadko występujących wśród ludzi predyspozycji genetycznych, że większość dojrzałych kulturystów nie korzysta z nich nigdy. Niekoniecznie musicie to robić wy, i to szczególnie na początku przygody z kulturystyką. Na razie proponuję trzymanie się podziału zasad zaproponowanego przez Weidera i stosowanie wskazówek dla początkujących i średnio zaawansowanych. Najlepiej zacząć treningi po przeczytaniu rozdziału o **metodzie budowania ciała (body building)** i zastosować ćwiczenia na rozwijanie masy mięśniowej, używając klasycznego wariantu tej metody (patrz na końcu rozdziału).

Osobom pragnącym rozwinąć swe wiadomości dotyczące zasad Weidera polecam książkę M. Kruszewskiego i S. Ambroziaka „Atut Olimpijczyka. Trening i wspomaganie w sportach siłowych".

ZASADY TRENINGOWE DLA POCZĄTKUJĄCYCH

1. *Zasada stopniowego zwiększania obciążeń treningowych.*

Jest fundamentalną zasadą SYSTEMU TRENINGOWEGO WEIDERA. Podstawą zwiększania siły, masy i wytrzymałości mięśni jest zmuszanie ich do pracy cięższej niż ta, do której się przyzwyczaiły. Należy więc stopniowo przeciążać mięśnie. Aby zwiększyć siłę, trzeba ciągle zwiększać ciężary. Jeśli dąży się do wzrostu masy mięśniowej, należy zwiększać ciężary, ale również liczbę serii i częstotliwość treningów. W celu poprawienia wytrzymałości jakiejś grupy mięśniowej trzeba skrócić przerwy odpoczynkowe lub zwiększyć liczbę serii oraz powtórzeń. Zasada ta obowiązuje w treningu praktycznie wszystkich dyscyplin sportu, leży u podstaw każdego postępu.

2. *Zasada wykonywania ćwiczeń w seriach.*

Jest jedną z wcześniejszych zasad Weidera. Założeniem tej zasady jest wykonywanie kilku (3–4) serii każdego ćwiczenia na daną grupę mięśniową, aby całkowicie wyczerpać mięśnie i wywołać maksymalny rozrost włókien mięśniowych, tzw. hipertrofię.

3. *Zasada izolacji grup mięśniowych.*

W każdym ćwiczeniu mięśnie mogą pracować w połączeniu lub w izolacji od innych grup mięśniowych. Mięsień może pracować jako stabilizator ruchu, agonista (mięsień towarzyszący), antagonista (mięsień przeciwstawny) lub synergista (mięsień współdziałający). Celem kulturystyki jest budowanie i kształtowanie poszczególnych grup mięśniowych. A zatem należy dany mięsień w możliwie najskuteczniejszy sposób odizolować od wpływu mięśni sąsiednich. Osiąga się to poprzez

wykonywanie ćwiczeń w specyficznych pozycjach, np. uginanie przedramion na „modlitewniku" izoluje mięsień ramienny.

4. *Zasada dezorientacji mięśniowej (konfuzji mięśniowej).*

Joe Weider jest przekonany, że aby zmusić mięsień do stałego rozwoju, należy go zaskakiwać zmianami parametrów treningowych: rodzaje ćwiczeń, liczba serii, liczba powtórzeń, kąty, pod jakimi działają siły obciążające mięsień (np. wyciskanie sztangą na ławce poziomej i skośnej). Wówczas mięśnie nie osiągają stanu przystosowania się do określonego programu treningowego.

ZASADY TRENINGOWE DLA ŚREDNIO ZAAWANSOWANYCH

1. *Zasada priorytetu treningowego.*

Zasada polega na tym, że najsłabiej rozwinięte grupy mięśniowe należy ćwiczyć na początku treningu, kiedy zasoby energetyczne organizmu są największe. Wysoka intensywność ćwiczeń zmusza mięśnie do rozwoju, a może być ona wysoka tylko wtedy, gdy zapasy energii są odpowiednio duże. Słabsze mięśnie ćwiczymy przed lepiej rozwiniętymi.

2. *Zasada treningu piramidalnego.*

Włókna mięśniowe rozrastają się w wyniku skurczów przy pokonywaniu dużego oporu. Podczas kurczenia się przy dużym obciążeniu wzrasta także siła mięśni. Teoretycznie bardzo dobrym sposobem byłoby założenie na sztangę tak dużego ciężaru, że można by wykonać maksimum 8 powtórzeń, i zrobienie kilku serii bez straty czasu na rozgrzewkę. Byłby to bardzo skuteczny sposób na wzrost masy i siły mięśni. Ale nie można tak ćwiczyć, ze względu na duże ryzyko odniesienia kontuzji. Zasada treningu piramidalnego została opracowana w celu rozwiązania tego problemu. Należy zaczynać każde ćwiczenie od 60% CM (ciężaru maksymalnego) i wykonać serię złożoną z 15 powtórzeń. Następnie zwiększa się obciążenie do takiego poziomu, przy którym można wykonać 10–12 powtórzeń. Kontynuując zwiększanie obciążenia, dochodzimy do 80% CM i wykonujemy 5–6 ruchów w tej najcięższej serii. W ten sposób dużymi ciężarami ćwiczy się po odpowiednim rozgrzaniu mięśni bez narażania się na kontuzje.

3. *Zasada treningu dzielonego (split).*

Po kilku miesiącach treningów w oparciu o system „trzy razy w tygodniu", który polegał na ćwiczeniu wszystkich grup mięśniowych jednego dnia, należy zwiększyć ogólną intensywność ćwiczeń. Można to osiągnąć przez podział umięśnienia na górną i dolną część i wykonywanie ćwiczeń na te grupy w odrębnych dniach treningowych. Pozwala to zwiększyć liczbę wykonywanych ćwiczeń na poszczególne grupy mięśniowe oraz zwiększyć serie w poszczególnych ćwiczeniach. W systemie treningu dzielonego należy wykonywać 8 ćwiczeń podczas jednej sesji treningowej, podczas gdy w systemie „trzy razy w tygodniu" 10 ćwiczeń (po 5 ćwiczeń na górną i dolną część ciała). Z tego wynika, że w treningu dzielonym jednostki treningowe mają wyższą intensywność.

4. *Zasada pompowania krwi do mięśni.*

Aby wywołać rozrost mięśni, trzeba spowodować napływ krwi do danej grupy mięśniowej. Maksymalne dokrwienie mięśni i związane z tym intensywne „płukanie" mięśni przez przepływającą krew zapewnia dostarczanie większych ilości składników odżywczych oraz szybsze usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii (energii), dzięki czemu komórki mięśniowe mają lepsze warunki dla rozrostu. Zastosowanie zasady przejawia się przez ćwiczenie jakiejś partii mięśni w 3–4 ćwiczeniach, jedno po drugim, bez wykonywania ćwiczeń na inne mięśnie, co w konsekwencji wiąże się z ciągłym, intensywnym przepływem krwi przez ten obszar.

5. *Zasada superserii.*

Jest to jedna z najbardziej znanych zasad Joe Weidera. Jest wspaniałą metodą pompowania krwi do mięśni. Superseria polega na łączeniu dwóch ćwiczeń na przeciwstawne grupy mięśniowe i wykonywaniu ich w formie jednej wydłużonej serii złożonej z dwóch odrębnych serii (jedna po drugiej), z niewielką przerwą odpoczynkową pomiędzy nimi lub bez żadnej przerwy. Superserie przyspieszają ogólną regenerację organizmu. Testy wykazały, że wykonując serię na tricepsy po wcześniejszym wykonaniu serii na bicepsy, zwiększa się szybkość regeneracji bicepsów.

6. *Zasada serii łączonych.*

Seria łączona polega na łączeniu dwóch różnych ćwiczeń na tę samą grupę mięśniową i wykonywaniu ich jedno po drugim, z niewielką przerwą odpoczynkową między nimi lub bez przerwy. Serie łączone wykorzystuje się w celu maksymalnego dopompowania mięśni krwią.

7. *Zasada treningu holistycznego (całościowego).*

Główna idea treningu holistycznego – aby uzyskać maksymalny przyrost obję-

tości całej komórki mięśniowej, trzeba wykonywać serie o różnej liczbie powtórzeń, od dużej do małej, i stosować szeroką gamę obciążeń (od małych do maksymalnych). Na podstawie badań naukowych stwierdzono, że różne elementy komórek mięśniowych, zawierające białko lub źródła energetyczne, w różny sposób reagują na poziom obciążeń treningowych. Elementy białkowe powiększają się pod wpływem dużych ciężarów. System aerobowy komórek mięśniowych (mitochondria) lepiej reaguje na trening typu wytrzymałościowego. Dlatego należy ćwiczyć z różną liczbą powtórzeń w seriach.

8. *Zasada treningu cyklicznego.*

Planowanie treningu powinno mieć charakter falowy, co oznacza, że po okresach wytężonej pracy z dużą objętością (ilością pracy) i intensywnością (jakością pracy) winny przychodzić okresy pracy lżejszej. Wtedy najczęściej uzyskujemy „formę sportową", która u kulturystów może objawiać się zwiększeniem siły i masy mięśniowej lub obu tych parametrów jednocześnie.

Tylko falowy trening (o charakterze cyklicznym) wprowadza różnorodność w monotonię codziennej „orki" na sali sportowej i daje gwarancje uzyskiwania postępów. Może uchronić nas od stresujących sytuacji i załamań formy, spowodowanych niemożnością wytrzymania reżimu narzuconej sobie pracy.

W teorii i praktyce treningu rozróżniamy okresy przygotowawcze, główne, wraz z ich „końcówką" – czyli BPS (bezpośrednim przygotowaniem startowym), oraz okresy przejściowe. Rozkład obciążeń treningowych jest w poszczególnych okresach zasadniczo inny.

W okresie przygotowawczym, mówiąc ogólnie, stosujemy dużą objętość obciążenia, a małą i średnią intensywność. Natomiast w okresie głównym – objętość obciążenia stopniowo się zmniejsza, a rośnie intensywność aż do startowej. W okresie przejściowym obie składowe obciążenia spadają, co pozwala na regenerację, a nawet „czynny wypoczynek" organizmu. Przestrzeganie cykliczności treningu jest właściwie dostosowaniem się do falowania obciążeń w tych trzech okresach. Przy dzisiejszym stanie wiedzy o bezpiecznym wspomaganiu organizmu można spowodować przyspieszenie jego regeneracji i zwiększenie pożądanych przyrostów mięśniowych w połączeniu ze stosowaniem cykliczności treningu.

9. *Zasada treningu izometrycznego.*

Zasadę tę stosuje się poprzez napinanie mięśni bez wykonywania ruchu. Należy napiąć mięsień i przytrzymać go w stanie maksymalnego skurczu przez 3 do 6 sekund. Procedurę tę powtarza się trzykrotnie. Regularne stosowanie tej metody pozwala na lepsze neurologiczne sterowanie mięśniami oraz na uzyskanie lepszej separacji i wypukłości mięśni w trakcie pozowania na zawodach.

ZASADY TRENINGOWE DLA ZAAWANSOWANYCH

1. *Zasada oszukanych powtórzeń.*

Prawidłowa technika wykonywania ćwiczeń jest podstawą sukcesu w kulturystyce. Czasem jednak powtórzenia oszukane, wprowadzone po większej liczbie ruchów podstawowych, mogą pomóc w uzyskiwaniu lepszych rezultatów. Pomysł zastosowania oszukiwania w treningu kulturystycznym zrodził się w celu zmuszenia mięśni do większej, a nie do mniejszej pracy, aby mięsień „dał z siebie wszystko". Zasadę oszukanych powtórzeń należy stosować tylko po to, aby móc wykonać 1–2 dodatkowe powtórzenia na zakończenie serii. Zasada ta polega na zastosowaniu pewnych ruchów ciała lub pomocy innej grupy mięśniowej dla pokonywania punktu krytycznego i kontynuowania ruchu w normalnej formie.

2. *Zasada serii potrójnych.*

Seria potrójna polega na łączeniu różnych ćwiczeń na tę samą grupę mięśniową i wykonywaniu ich w seriach jedno po drugim, bez przerw odpoczynkowych między nimi. Jest to przede wszystkim metoda oddziałująca na kształt mięśni, które są atakowane pod trzema różnymi kątami. Serie potrójne pozwalają na szybkie dopompowanie krwi do mięśni, wpływają na podniesienie lokalnych współczynników wytrzymałościowej regeneracji mięśni i są świetną metodą poprawy ich unaczynienia.

3. *Zasada wielkich serii (gigant serii).*

Wielka seria to kolejno wykonywane serie 4–6 ćwiczeń na daną grupę mięśniową, bez przerw lub z niewielkimi tylko przerwami odpoczynkowymi. Jest to najintensywniejszy sposób ćwiczenia spośród wszystkich zasad łączenia serii.

wykonując wielkie serie, ćwiczy się daną grupę mięśniową pod wszystkimi możliwymi kątami, a mięsień wykonuje wszystkie funkcje, do których został przeznaczony. Wielkie serie powodują zaangażowanie większej liczby włókien mięśniowych, co stymuluje rozrost oraz wpływa na podwyższenie jakości umięśnienia.

4. *Zasada wstępnego zmęczenia mięśni.*

Wstępne zmęczenie mięśnia występuje wtedy, gdy najpierw wykonujemy aż do zmęczenia serię wyizolowanego ćwiczenia na daną grupę mięśniową, a natychmiast potem uzupełniamy ją serią ciężkiego podstawowego ćwiczenia, zaliczonego do tzw. ruchów podstawowych na tę grupę mięśniową. Taka właśnie kolejność chroni mięśnie pomocnicze przed wyczerpaniem, zanim zmęczeniu ulegnie duża grupa mięśni.

5. *Zasada wymuszonych przerw wewnątrz serii. (Zasada stosowania przerw odpoczynkowych wewnątrz serii).*

Stosując tę zasadę, należy ćwiczyć z ciężarem submaksymalnym, aby móc wykonać 2–3 powtórzenia. Następnie trzeba odpocząć przez 30–40 s., kontynuować trening przez 2–3 powtórzenia, odpocząć 40–60 s., wykonać kolejne 2 powtórzenia, odpocząć 60–90 s. i zakończyć serie 1–2 powtórzeniami. Trenując w ten sposób, wykonuje się serie składające się z 7–10 powtórzeń. Zastosowanie tej zasady daje wzrost siły i objętości mięśni.

6. *Zasada szczytowego napięcia mięśni (pełnego napięcia mięśni przy maksymalnym skurczu).*

Jest to metoda, dzięki której można utrzymywać ćwiczony mięsień w pełnym napięciu w momencie, gdy znajduje się on w fazie maksymalnego skurczu. Przez utrzymywanie stałego napięcia mięśni w końcowej fazie ruchu, świadomie wpływa się na ich kształt.

7. *Zasada utrzymywania ciągłego napięcia mięśni.*

Ideą zasady jest zmuszanie mięśnia do pracy w pełnym zakresie ruchu (od całkowitego rozciągnięcia do pełnego skurczu), co prowadzi do zaangażowania większej liczby włókien mięśniowych. Należy wykonywać ćwiczenia w czysto technicznej postaci. Po rozpoczęciu ruchu z pozycji całkowitego rozciągnięcia nie należy wykonywać żadnych szarpnięć ani podrzutów ciężaru, ale prowadzić ruch w kontrolowany sposób, aż do krańcowego skurczu mięśnia. Najkorzystniej jest ćwiczyć w sposób przemyślany, utrzymując mięsień przez cały czas w „stałym napięciu".

8. *Zasada oporu w ruchu wstecznym (serie negatywne).*

Stawianie oporu siłom grawitacyjnym w trakcie opuszczania ciężaru jest bardzo

ensywną formą treningu, powodującą znaczne zmęczenie i obolałość mięśni oraz pływającą na pobudzanie mięśni do rozrostu. Zasada ta prowadzi do pobudzania łókien mięśniowych w inny sposób niż to ma miejsce podczas unoszenia ciężaru racy koncentrycznej). Trening wykorzystujący pracę ekscentryczną (negatywną) ože być stosowany jedynie okresowo, gdyż mocno oddziałuje na tkankę łączną cięgna i więzadła).

•

9. *Zasada wymuszonych powtórzeń.*

Przy końcu normalnej serii, gdy nie można wykonać już ani jednego powtórzenia własnymi siłami, należy skorzystać z pomocy partnera przy przechodzeniu ciężaru przez „punkt krytyczny". W jednej serii można wykonać 1–3 powtórzeń ymuszonych. Wykorzystanie tej zasady mobilizuje włókna mięśniowe do pracy zakresie wybiegającym poza poziom normalnego wysiłku, co stymuluje większy ozwój i wzrost gęstości mięśni. Ponieważ jest to bardzo wyczerpujący rodzaj treingu, mimo iż przynosi dobre rezultaty, nie powinien być stosowany zbyt często, dyż prowadzi do przetrenowania i kontuzji.

•

10. *Zasada treningu podwójnie dzielonego.*

Obecnie często tę zasadę wykorzystują kulturyści wyczynowi. Dzień treningoy dzielą na dwie jednostki: rano – ćwiczą jedną lub dwie grupy mięśniowe – i wiezorem – ćwiczą najczęściej jedną grupę mięśniową. Zastosowanie tej zasady daje uże korzyści. Ćwicząc tylko jedną lub dwie grupy mięśniowe podczas jednostki reningowej, można poświęcić im całą energię, wykonując więcej serii z większymi ieżarami.

•

11. *Zasada treningu potrójnie dzielonego.*

W ciągu dnia wykonuje się ćwiczenia na trzy grupy mięśniowe podczas trzech ednostek treningowych (na jednej sesji trenowana jest jedna grupa mięśni). Stosują ją głównie kulturyści o wysokich zdolnościach regeneracyjnych.

•

12. *Zasada wywoływania palenia wewnątrzmięśniowego.*

Istotą tej zasady treningowej jest wykonanie dodatkowych 2–3 krótkich, niepełnych powtórzeń na zakończenie serii. Spowoduje to zwiększony napływ krwi lo mięśni i wydzielanie się kwasu mlekowego. Podwyższony poziom mleczanów est przyczyną dolegliwości występującej w postaci palenia wewnątrzmięśniowego. Od strony fizjologicznej wygląda to tak, że uboczne produkty przemiany materii nadwyżka krwi, doprowadzone do mięśni w związku z wykonaniem tych niepełych powtórzeń, powodują obrzmienie komórek oraz wzrost naczyń włosowaych. Pomaga to zwiększaniu objętości mięśnia i rozbudowuje jego sieci naczyń rwionośnych.

13. *Zasada treningu jakościowego.*

Trening jakościowy oznacza, że stopniowo skraca się przerwy odpoczynkowe między seriami, przy utrzymywaniu liczby powtórzeń na tym samym poziomie co przedtem lub nawet zwiększeniu jej. Jest wspaniałą metodą lepszego unaczynnienia mięśni. Podstawowa zasada w okresie startowym.

14. *Zasada serii ze zmniejszanym obciążeniem (tzw. zdejmowanie).*

Stosowanie tej zasady wymaga pomocy dwóch partnerów treningowych. Po wykonaniu przez ćwiczącego maksymalnej możliwej liczby powtórzeń z danym ciężarem, partnerzy zdejmują z obu stron sztangi część obciążników. Następnie ćwiczący wykonuje dalsze powtórzenia ze zmniejszonym ciężarem i procedura jest powtarzana. Seria zostaje wydłużona dzięki zdjęciu części obciążenia. Jest to sposób na zwiększenie intensywności treningu.

15. *Zasada treningu instynktownego.*

Jest to nadrzędna zasada treningowa w kulturystyce. Każda osoba inaczej reaguje na różne sposoby odżywiania i treningu. W miarę nabierania doświadczenia kulturyści są w stanie określić, w jaki sposób ćwiczyć, aby uzyskiwać najlepsze rezultaty. Zgodnie z tą zasadą kulturyści powinni sami układać programy treningowe, dobierać ćwiczenia oraz ustalać liczbę serii i powtórzeń, które w ich przypadku dają najlepsze wyniki.

16. *Zasada niespójności form treningowych.*

Zasada ta polega na połączeniu ćwiczeń na budowę masy mięśniowej z wyizolowanymi ćwiczeniami, wpływającymi na jakość i separację mięśni w jeden specjalny program treningowy. W praktyce oznacza to ułożenie programu treningowego z różnych ćwiczeń i zasad treningowych, które sprawdziły się najlepiej w przypadku danego osobnika.

17. *Zasada niepełnych powtórzeń.*

Niepełne powtórzenia w ćwiczeniach podstawowych, zarówno w początkowej, środkowej, jak i końcowej fazie ruchu, mogą być wykorzystywane jako środek prowadzący do wzrostu siły i masy mięśniowej. Metodę tę stosuje się najwygodniej, gdy stojaki wyposażone są w szereg bolców, rozmieszczonych na różnych poziomach, ułatwiających przerwanie ruchu w dowolnym momencie i odłożenie sztangi. Zasada ta pozwala na wykorzystanie większego ciężaru, co w dużym stopniu wpływa na wzmocnienie przyczepów mięśniowych, ścięgien, więzadeł i innych elementów zbudowanych z tkanki łącznej, co w efekcie daje znaczny wzrost siły.

18. *Zasada dynamicznych powtórzeń.*

Ta zasada treningowa polega na rozmyślnym przyspieszaniu ruchu ciężaru, ale tylko w przypadku serii z dużym ciężarem. Jest to próba poprawienia dynamiki i siły mięśni poprzez pobudzanie włókien białych (szybkokurczliwych).

Optymalne jej wykorzystanie ma miejsce przy ćwiczeniach z ciężarem równym lub wyższym niż 75% CM. Stosując zasadę dynamicznych powtórzeń, należy zapomnieć o powolnym, dokładnym ruchu i wczuwaniu się w prowadzenie ciężaru, a skoncentrować na szybkim, dynamicznym pokonaniu ciężaru na całej drodze ruchu.

19. *Zasada przeplatanych serii.*

Zasada ta polega na wplataniu serii na słabiej rozwijające się grupy mięśniowe (ale takie, które nie wymagają dużych ilości energii do treningu, jak: przedramiona, łydki, kark, mięśnie czworoboczne kapturowe) pomiędzy serie na duże grupy mięśniowe, które się aktualnie ćwiczy. Pozwoli to na wyrównanie rozwoju słabszych mięśni. Zasadę można stosować w trakcie całej jednostki treningowej, niezależnie od tego, które duże grupy mięśniowe akurat ćwiczymy.

METODA BUDOWANIA CIAŁA (BODY BUILDING, KULTURYSTYCZNA, WEIDEROWSKA)

Ze względu na stałe elementy występujące przy konstruowaniu ogólnych założeń metodyki rozwoju siły mięśniowej, charakterystyka systemu body building przedstawia się następująco:

1. Wartość obciążenia
– od małego (45% CM) do średniego (75% CM)
2. Liczba serii
– mała (3) i średnia (6)
3. Liczba powtórzeń w serii
– średnia i duża (od 6 do maksymalnej liczby powtórzeń – „do odmowy")
4. Czas odpoczynku
– długi (pozwalający co najmniej na wyrównanie oddechu)
5. Tempo wykonania ćwiczenia
– wolne i umiarkowane.

Metoda budowania ciała nazywana jest od dawna kulturystyczną, co wskazuje na jej szczególne zastosowanie w tej dyscyplinie sportu. Jest metodą realizującą drogę rozwoju siły poprzez wzrost masy mięśniowej (przekroju poprzecznego mięśnia).

Stosowanie w jej podstawowym wariancie małej liczby serii pozwala na wprowadzenie do treningu większej liczby ćwiczeń. Z kolei stosowanie dużej (aż do maksimum) liczby powtórzeń ma na celu dogłębne wyczerpanie rezerw energetycznych mięśnia w celu wywołania jego „odbudowy z nadmiarem", zwanej nadkompensacją powysiłkową (superkompensacją) mięśnia.

Zjawisko to leży u podstaw teorii treningu sportowego i w zakresie budowania siły mięśniowej znajduje szczególne zastosowanie, którego skutki widoczne są nader jaskrawo w okresie startowym i na zawodach.

Metoda body building w wariancie podstawowym jest działaniem obliczonym na wszechstronny rozwój sylwetki. Jak w przypadku wielu innych metod, opracowano oczywiście szereg modyfikacji, które znacznie różnią się od wersji podstawowej. Stosowanie zasadniczej formy zaleca się szczególnie początkującym i średnio zaawansowanym zawodnikom wszystkich dyscyplin sportu, związanych z rozwojem czy koniecznością przejawiania siły mięśniowej. Nie oznacza to w żadnym przypadku, że w podstawowej formie nie korzystają z niej zawodnicy zaawansowani czy mistrzowie. Pod względem szerokości spektrum zainteresowań jest ona metodą uniwersalną i szczególnie w okresie przygotowawczym makrocyklu treningowego stosują ją niemalże wszyscy zawodnicy dyscyplin związanych z siłą.

Najczęściej stosowaną formą prowadzenia treningów tą metodą jest forma stacyjna. Z reguły wyznacza się około 10–12 ćwiczeń – stacji oddziałujących na cztery podstawowe grupy mięśni ludzkiego ciała:

- mięśnie kończyn górnych i obręczy kończyny górnej,
- mięśnie kończyn dolnych i obręczy biodrowej (miednicznej),
- mięśnie brzucha i przedniej strony tułowia,
- mięśnie grzbietu i tylnej strony tułowia.

Jeżeli wybierzemy 12 ćwiczeń, to łatwo obliczyć, że na każdą z wymienionych grup mięśniowych przypadają po 3 ćwiczenia. Powinny być one ustawione w takiej kolejności, aby ćwiczenia na tę samą grupę mięśni nie następowały po sobie. Pozwala to na przedłużenie czasu względnego wypoczynku tych mięśni, a co za tym idzie, daje możliwość efektywniejszego wykonania następnego ćwiczenia.

Mówiąc o działaniu metodycznym, musimy przyjąć pewne miary, które umożliwiają nam szacowanie obciążeń, a także ich odpowiednie zwiększanie i zmniejszanie. Przystąpienie do treningu metodą kulturystyczną powinno być poprzedzone oszacowaniem możliwości maksymalnych adepta w poszczególnych ćwiczeniach.

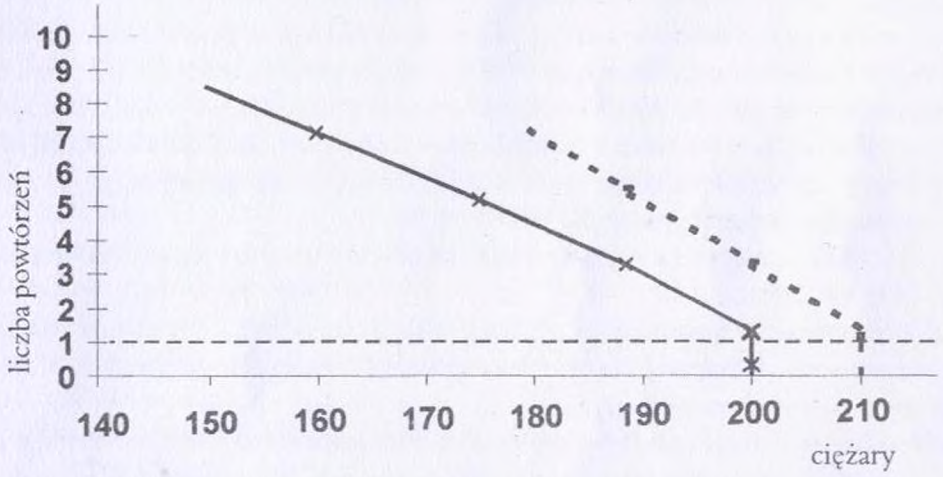
Sprawdziany mogą być przeprowadzane przy zastosowaniu metody ciężkoatletycznej, dzięki której możemy dość precyzyjnie ustalić CM, a następnie obliczyć ciężar, z jakim ćwiczący powinien rozpocząć pracę metodą budowania ciała.

W przypadku gdy mamy do czynienia z osobami, co do których obawiamy się, że sprawdzenie ich możliwości maksymalnych mogłoby być nierzetelne lub niebezpieczne ze względu na ich „kondycję ogólną", przeprowadzamy ocenę ich szans na podstawie liczby powtórzeń, które potrafią wykonać z mniejszymi ciężarami. Można tego dokonać, posługując się ustaleniami R. Bergera (1961), mówiącymi, że 10 powtórzeń można wykonać z obciążeniem około 80% CM, a 5 powtórzeń z 90% CM. Po sprawdzeniu tych proporcji i dokonaniu prostego wyliczenia możliwe jest

ustalenie CM z dużą dozą prawdopodobieństwa zupełnie wystarczającą dla celów treningowych.

Innym sposobem odnalezienia potencjalnego rekordu w danym ćwiczeniu jest sporządzanie indywidualnych wykresów zależności między ciężarem a liczbą powtórzeń, które adept potrafi z nim wykonać.

Wykres taki wykonuje się w prosty sposób. Po oznaczeniu na osi odciętych – liczby powtórzeń w równych odstępach od 1 do 10, a na osi rzędnych – ciężarów z równomierną progresją co 5 czy 10 kg, wykreślamy dwa przyporządkowane sobie punkty, tworząc prostą (funkcja liniowa) aż do przecięcia z linią równoległą do osi OX oznaczającą 1 powtórzenie. Z punktu przecięcia prowadzimy prostopadłą do osi poziomej i odczytujemy na niej wartość ciężaru, jaki mógłby podnieść ćwiczący.



Zależność między wartością podnoszonego ciężaru a liczbą powtórzeń – A.W. Czerniak, 1982.

Dla wykonania dużej liczby powtórzeń konieczne jest zredukowanie obciążenia do małego. Rozpoczynamy zatem ćwiczenia metodą body building z ciężarami 40–45% CM, stopniowo, z treningu na trening, zwiększając je aż do 75–80% CM.

Sposoby zwiększania obciążeń mogą być różne (często intuicyjne), choć dla początkujących zaleca się dozowanie obciążeń według wzoru opracowanego i stosowanego od wielu lat przez polską szkołę ciężkiej atletyki. Podstawowy wariant przedstawia się następująco:

WARIANT PODSTAWOWY

$$\frac{\text{40–45\% CM}}{12} \times 2 \qquad \frac{\text{40–45\% CM}}{\text{max liczba powt.}}$$

We wzorze zapisano, że wykonujemy z ciężarem 45% CM dwie serie po 12 powtórzeń, a w trzeciej staramy się zrobić tyle ruchów, ile się da „do odmowy", to znaczy egzekwujemy maksymalną liczbę powtórzeń. Są to określenia niezupełnie ścisłe, gdyż z obawy o możliwość zbytniego wejścia w strefę wytrzymałości, ograniczamy liczbę powtórzeń do 30, przestrzegając jednocześnie wolnego lub umiarkowanego tempa oraz stosowania odpowiednio długich przerw odpoczynkowych między seriami. Co do formy prowadzenia treningu, to można polecać wykonanie od razu 3 serii na jednej „stacji" lub też przechodzenie przez kolejne stanowiska z wykonaniem 12 powtórzeń w 2 seriach, a dopiero w trzecim „obwodzie" pracowanie z maksymalną liczbą powtórzeń.

Oczywiście w początkowej fazie stosowania metody, przy użyciu ciężaru 45% CM, ćwiczący potrafi wykonać w trzeciej serii dużo większą liczbę powtórzeń niż 12. Właśnie **liczba powtórzeń uzyskana w trzeciej serii jest miarą progresji ciężaru**, którą zastosujemy na następnym treningu. W przypadku ćwiczeń bez obciążenia, które mogą występować w zestawie naszych stacji (skłony na mięśnie brzucha, podciąganie na drążku, ugięcia ramion na poręczach), jako miarę progresji uznaje się liczbę powtórzeń „do odmowy", dającą się wykonać w trzeciej serii. Oblicza się ją, odejmując od maksymalnej liczby powtórzeń, uzyskanej w trzeciej serii, podstawową liczbę powtórzeń (12), a różnicę dzieli się przez dwa i dodaje na następnym treningu (do 12).

Przykład obliczania progresji ciężaru:

jeżeli w trzeciej serii udało się wykonać 22 powtórzenia, to progresję obliczamy $(22 - 12) \times 0{,}5 = 5$.

Oznacza to, że na następnym treningu w tym ćwiczeniu (na tym stanowisku) trzeba zwiększyć ciężar wyjściowy o 5kg i wykonać 2 serie po 12 powtórzeń, a trzecią – do ich maksymalnej liczby.

Trzecia seria znowu posłuży nam do obliczenia ciężaru na następny trening.

To stopniowe i niewielkie zwiększanie obciążenia, stosowane z treningu na trening, jak „cegiełka po cegiełce", służy nam za narzędzie do budowania masy mięśniowej naszego ciała. Stąd też bierze się nazwa metody **„body building" – budowanie ciała poprzez stopniowe dodawanie niewielkich obciążeń**.

W miarę zwiększania ciężaru treningowego dochodzi w końcu do sytuacji, w której nie udaje się już w trzeciej serii wykonać 12 powtórzeń i tym samym nie ma podstaw do obliczenia progresji. Wtedy podstawową liczbę powtórzeń trzeba zmienić na 8 i postępować w sposób analogiczny do poprzedniego. Jeżeli i 8 okaże się znowu po pewnym czasie nie do wykonania, należy zmienić liczbę powtórzeń na 6 i jest to dolna granica wartości tego parametru, do jakiej dochodzi się w metodzie kulturystycznej. Sytuacja taka ma miejsce z reguły wtedy, gdy wartość stosowanych ciężarów zbliża się do około 70–80% CM.

Wtedy zastosowane obciążenie da się zapisać za pomocą wzoru „końcowego" metody body building.

WARIANT KOŃCOWY

$$\frac{70-80\%\ CM}{6} \times 3$$

Przedstawiony sposób postępowania został opracowany i udoskonalony przez polskich trenerów w celu adaptacji metody do różnych sportów. Stosowany był przez O. Fińskiego i J. Kocjasza jako tzw. circuit trening w zajęciach związanych z gimnastyką, dla potrzeb podnoszenia ciężarów i treningu siłowego zastosował go A. Dziedzic, a udoskonalił i zaadaptował M. Kruszewski.

Po doprowadzeniu treningu do postaci opisanej w wariancie końcowym, należy przeprowadzić sprawdziany w poszczególnych ćwiczeniach, aby dowiedzieć się, czy i o ile wzrosły rekordowe osiągnięcia adepta.

Zapewne będą one znacznie wyższe od tych, które określiliśmy przed rozpoczęciem cyklu treningowego. Następny etap budowania ciała należy rozpocząć znowu od ciężaru 45% CM (liczonego już od nowych rekordów), a pozostałe procedury powtórzyć od nowa.

Już po zakończeniu jednego cyklu metody body building dają się zauważyć znaczne przyrosty masy mięśniowej łączące się ze wzrostem wartości siły prezentowanej przez ćwiczącego.

Ze względu na stosowanie dużej liczby powtórzeń zwiększa się wytrzymałość siłowa sportowców, a za sprawą wolnego tempa wykonywania ćwiczeń (najskuteczniejszego dla wzrostu masy mięśniowej) doskonali się „czucie mięśniowe", którego tak brak początkującym adeptom.

W miarę wzrostu kondycji siłowej ćwiczących można wprowadzać modyfikacje metody, znajdujące zastosowanie w wielu innych dyscyplinach sportu, jakże różnych od kulturystyki.

Zmian tych można dokonywać poprzez:

– zwiększanie liczby serii każdego ćwiczenia (nawet do 6 serii),

– skracanie przerw odpoczynkowych między seriami (aż do ich całkowitej likwidacji) przy pozostawieniu dotychczasowego obciążenia,

– zmiany obciążenia, liczby serii i przerw odpoczynkowych występujące jednocześnie.

Modyfikacje te wiążą się nierozłącznie ze wzrostem poziomu sportowego zawodnika i potrzebami, jakie niesie ze sobą trening wyczynowy. Trzeba jednak zdawać sobie sprawę z konsekwencji, jakie mogą wystąpić po wniesieniu niektórych zmian. Wiadomo, że w przypadku skracania przerw odpoczynkowych coraz większe znaczenie będzie odgrywać komponenta wytrzymałości, która może zdominować trening (szczególnie przy skróceniu przerw lub ich likwidacji) i zmienić całkowicie jego charakter i założenia. Szczególnie w okresie startowym podczas pracy nad separacją i wyrazistością mięśni zmuszeni jesteśmy zwiększać intensywność treningu poprzez skracanie przerw odpoczynkowych oraz wprowadzanie większej dawki ćwi-

czeń aerobowych. Przy drastycznie zaostrzonym reżimie dietetycznym może to doprowadzić do wykorzystywania białek jako materiału energetycznego i w konsekwencji niepożądanego spadku masy mięśni. Nie oznacza to, że w przypadku spadku obwodów mięśni należy popadać w panikę i zaprzestać trenowania. Raptowne zmniejszenie się obwodów mięśni spowodowane jest z reguły odwodnieniem, które nieodłącznie towarzyszy treningowi aerobowemu i po uzupełnieniu strat wody sytuacja zwykle powraca do normy. Należy jednak pamiętać o tym, że wytrzymałość jest cechą motoryczną, która nie koreluje z siłą, a tym bardziej z masą mięśniową. Z kolei wiadomo, że trening wytrzymałościowy powoduje wzrost zawartości trójglicerydów we krwi, a przez to sprzyja spalaniu tkanki tłuszczowej.

Wszystkie występujące w obrębie tego zagadnienia „za" i „przeciw" trzeba dokładnie rozważyć i być może zweryfikować praktycznie, aby móc przewidzieć czekające nas w przyszłości konsekwencje. Metoda body building w treningu zaawansowanych nie musi już być traktowana jako ogólnorozwojowa, a wręcz przeciwnie, może być pomocna w budowaniu masy wybranych partii mięśniowych, choćby tych słabiej rozwiniętych. Stacje mogą być ustawione wybiórczo, pod kątem budowania tylko masy kończyn górnych, tylko dolnych czy też brzucha. Dobór ćwiczeń pozostawiony jest doświadczeniu trenera bądź zawodnika, dobrze znających swoje ciała, możliwości i ćwiczenia, które na nich najlepiej działają.

W okresach pracy nad „rzeźbą" i „definicją" mięśni, gdy istnieje konieczność pozbycia się zbędnej tkanki tłuszczowej czy nadmiernego nawodnienia, stosuje się często inną modyfikację metody body building, zwaną treningiem obwodowym.

W tym celu ustawia się obwód złożony z 8–15 ćwiczeń z obciążeniami do 50% CM. Wykonywanie każdego z nich nie powinno trwać dłużej niż 1 minutę, przerwy odpoczynkowe są zlikwidowane, a tempo ćwiczenia określa się jako umiarkowane i szybkie.

Następnie mierzy się czas pokonania obwodu i w miarę wzrostu możliwości wydolnościowych organizmu skraca się go. W ten sposób w warunkach standardowo urządzonej siłowni możemy wykonywać treningi zbliżone w swej strukturze do aerobowych.

Przedstawione tu modyfikacje, jak i stosowanie w ramach systemu body building zasad Weidera sprawiają, że metoda ta może być uznana za najważniejszą i najwszechstronniejszą z metod rozwijania siły mięśniowej.

1. ROZWIJANIE MASY MIĘŚNIOWEJ PRZY ZASTOSOWANIU KLASYCZNEGO WARIANTU METODY BODY BUILDING

Ćwiczenia

1. Wyciskanie sztangi – leżąc
2. Przysiady ze sztangą na barkach
3. Podciąganie podrzutowe
4. Skłony na mięśnie brzucha (górne partie)
5. Wyciskanie – siedząc
6. Wypychanie nogami platformy suwnicy skośnej
7. Skłony – stojąc (mięśnie grzbietu)
8. Skłony na mięśnie brzucha (dolne partie)
9. Rozpiętki – leżąc
10. Prostowanie podudzi – siedząc
11. Ściąganie drążka wyciągu górnego do karku
12. Skrętoskłony lub skręty ze skłonami na mięśnie brzucha

Dozowanie

$$\frac{40\text{–}45\%\ CM}{12} \times 2 \qquad \frac{40\text{–}45\%\ CM}{max}$$

2. ROZWIJANIE MASY MIĘŚNIOWEJ PRZY ZASTOSOWANIU MODYFIKACJI METODY BODY BUILDING

Stosujemy ćwiczenia jak w konspekcie poprzednim, lecz dozowanie zmieniamy na końcowy wzór stosowany w metodzie body building:

$$\frac{70\text{–}80\%\ CM}{6} \times 2 \qquad \frac{70\text{–}80\%\ CM}{max}$$

Marek Kruszewski, AWF Warszawa

176 ĆWICZEŃ ZE SZTANGĄ, SZTANGIELKAMI I NA WYCIĄGU

Uwaga.

W opisie ćwiczeń celowo pominięto: masy sztangielek, dozowanie obciążeń, rytm ćwiczenia, kolejność poszczególnych ćwiczeń oraz czas odpoczynku niezbędny między ćwiczeniami, ponieważ elementy te zależą od szeregu indywidualnych cech ćwiczącego: budowy, temperamentu, zdrowia, kondycji, predyspozycji dziedzicznych oraz stażu treningowego.

Czyni to praktycznie niemożliwym opracowanie idealnego programu ćwiczeń dla wszystkich, bowiem układ odpowiedni dla danego ćwiczącego może okazać się nawet groźny dla innego.

Ćwiczenia i ich układ są propozycjami L. Demeillès'a z lat 60., poprawione jedynie w opisach i merytorycznie przez M. Kruszewskiego, dlatego niektóre mogą się wydawać dość archaiczne, jednak ciągle skuteczne.

ĆWICZENIE 1

Zginanie i prostowanie głowy – siedząc

Cel: Rozwój mięśni prostujących szyję: mięsień czworoboczny – aktony górne.

Przydatne w dyscyplinach: Pływanie (wszystkie style), wioślarstwo, zapasy (styl klasyczny i wolny), piłka nożna, rugby, boks, podnoszenie ciężarów, hokej, trójbój siłowy, kulturystyka.

Pozycja wyjściowa: W szerokim siadzie rozkrocznym opieramy ręce na udach, utrzymując wyprostowany tułów. Na głowę zakładamy opaskę ze skóry lub materiału, do której mocujemy obciążniki, tak by znalazły się one na wysokości brzucha.

Ruch: Podnosimy głowę, odchylając ją maksymalnie do tyłu, następnie opuszczamy. Ruch powtarzamy 10 razy.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie, lecz w klęku, ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia.

2. Powtarzamy ten sam ruch w leżeniu przodem na poziomej ławce. Głowa wystaje poza krawędź ławki.

Uwagi: Od czasu do czasu należy zmniejszyć amplitudę ruchu, unikając zbyt mocnego zginania szyi. Pozwoli to na wzmocnienie mięśni prostujących tylną część karku (mięśnie: czworoboczny, płatowaty szyi). Mięśnie te uczestniczą w stabilizacji szyi.

ĆWICZENIE 2

Przywodzenie i odwodzenie głowy – leżąc bokiem

Cel: Rozwój bocznych partii mięśni szyi, mięśnia czworobocznego – aktony górne.

Pozycja wyjściowa: Leżenie bokiem, głowa wystaje poza krawędź ławki. Za pomocą opaski ze skóry lub z tkaniny mocujemy do głowy obciążniki. Głowa pochylona w bok.

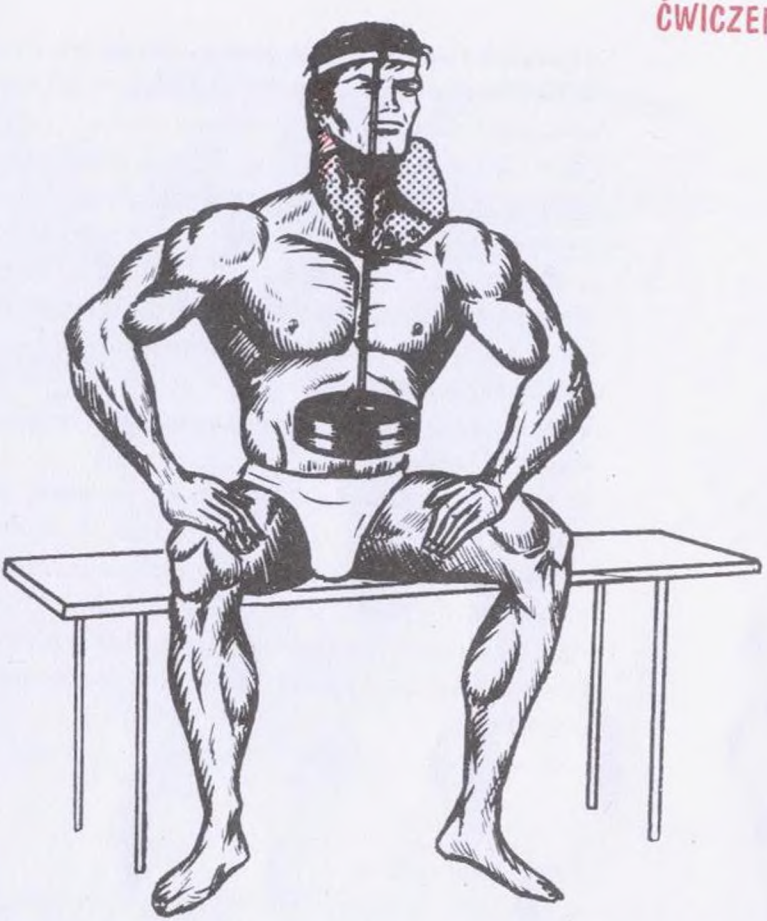
Ruch: Maksymalnie przyciągamy głowę do barku, a następnie opuszczamy.

Warianty ćwiczenia: 1. Wykonujemy te same ruchy leżąc na drugim boku.

2. Te same ruchy, lecz tym razem odchylamy ciało o kilka stopni do tyłu lub do przodu.

Uwagi: Przy ćwiczeniu mięśni zginających należy stosować dużą amplitudę ruchu.

ĆWICZENIE 1



ĆWICZENIE 2

ĆWICZENIE 3

Zginanie i prostowanie głowy – leżąc tyłem na ławeczce

Cel: Rozwój mięśni szyi (mięśnie zginające szyję, mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy, szeroki i mięśnie pochyłe).

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 1.

Pozycja wyjściowa: Leżenie okroczne tyłem na poziomej ławce. Głowa wystaje poza krawędź ławki. Z założoną opaską z obciążnikami – odchylamy ją do tyłu.

Ruch: Wykonujemy skłony głowy w przód, przyciągając powolnym ruchem podbródek do klatki piersiowej, następnie powracamy do pozycji wyjściowej.

Uwagi: W tym ćwiczeniu, tak jak w poprzednich, można również posłużyć się stołkiem.

W początkowej fazie ruch może się wydawać trudny do wykonania, szczególnie na skutek wrażenia, że się dusimy, co spowodowane jest niedostatecznym rozbudowaniem mięśni szyi. Należy wtedy przerwać ćwiczenie, ponieważ rozwój zginaczy szyi, szczególnie kiedy pracują w ruchu o małej amplitudzie, może później doprowadzić do mimowolnego pochylania głowy do przodu.

ĆWICZENIE 4

Krążenie barków

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych: mięśnia czworobocznego oraz naramiennych.

Przydatne w dysc.: Wioślarstwo, zapasy (styl klasyczny i wolny), tenis, rugby, pływanie, boks, podnoszenie ciężarów, kajakarstwo, hokej, siatkówka, narciarstwo (kombinacja norweska), szermierka, lekkoatletyka (pchnięcie kulą, skok o tyczce), trójbój siłowy, kulturystyka.

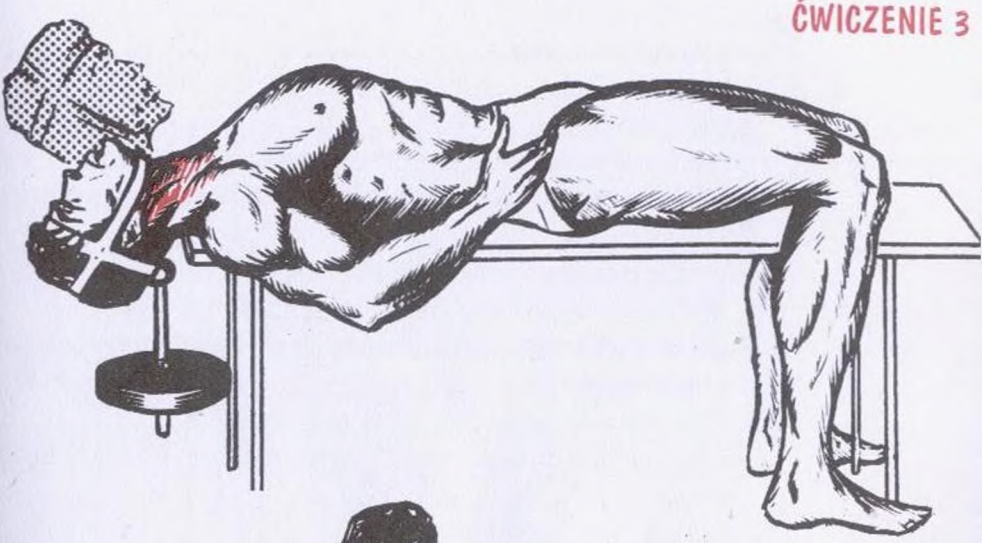
Pozycja wyjściowa: Stojąc w lekkim rozkroku, wyprostowanymi rękami chwytamy sztangę nachwytem. Uchwyt szerszy niż szerokość barków.

Ruch: Wykonujemy krążenia barków w przód i w tył.

Warianty ćwiczenia: 1. Wykonujemy te same ruchy, leżąc tyłem na skośnej ławce o kącie nachylenia 45°.

2. Wykonujemy to samo ćwiczenie, lecz stosujemy podchwyt.

ĆWICZENIE 3



ĆWICZENIE 4

ĆWICZENIE 5

wariant ćwiczenia 4

Cel: Jak w ćwiczeniu 4.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 4.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w lekkim rozkroku (mniejszym niż w ćwiczeniu 4), ramiona są wyprostowane wzdłuż tułowia. Sztangielki trzymamy nachwytem.

Ruch: Wykonujemy małe krążenia barkami w obie strony.

Warianty ćwiczenia:
1. Wykonujemy to samo ćwiczenie w leżeniu przodem.
2. To samo ćwiczenie w leżeniu przodem na skośnej ławce o kącie nachylenia 45°.
3. To samo ćwiczenie, stosujemy podchwyt.
4. To samo ćwiczenie, lecz stosujemy nachwyt z kciukiem ku górze.

ĆWICZENIE 6

Wznosy sztangi jednorącz – przodem w górę lub ciągnięcie linki wyciągu dolnego

Cel: Rozwój mięśni naramiennych – aktony tylne i boczne – oraz mięśni czworobocznych.

Przydatne w dysc.: Wioślarstwo, tenis, pływanie, podnoszenie ciężarów, kajakarstwo, szermierka, lekkoatletyka (rzuty), trójbój siłowy, kulturystyka.

Pozycja wyjściowa: Stojąc w rozkroku, trzymamy sztangę lub uchwyt linki jednorącz.

Ruch: Podciągamy sztangę lub uchwyt linki wyciągu dolnego wzdłuż tułowia, przed klatką piersiową, prowadząc łokieć maksymalnie w górę, a następnie powracamy do pozycji wyjściowej. Po wykonaniu serii ćwiczeń zmieniamy rękę.

Wariant ćwiczenia: Wykonujemy to samo ćwiczenie, leżąc przodem na skośnej ławce o kącie nachylenia 45°.

ĆWICZENIE 5

ĆWICZENIE 6b

ĆWICZENIE 6a

ĆWICZENIE 7

Wznosy sztangielki lub uchwytu wyciągu dolnego jednorącz – bokiem w górę

Cel: Rozwój mięśni naramiennych – akton boczny – oraz mięśnia czworobocznego.

Pozycja wyjściowa: Stajemy w rozkroku. Trzymamy sztangielkę lub uchwyt wyciągu jednorącz (nachwytem) wzdłuż tułowia.

Ruch: Podciągamy sztangielkę lub uchwyt wyciągu przy ciele, bokiem w górę (pod pachę), a następnie opuszczamy do pozycji wyjściowej. Po wykonaniu serii jedną ręką, przenosimy sztangielkę lub uchwyt wyciągu do drugiej i powtarzamy ćwiczenie.

Wariant ćwiczenia: Wykonujemy to samo ćwiczenie, trzymając sztangielkę lub uchwyt wyciągu podchwytem, co rozwija najbardziej mięsień czworoboczny oraz tylne aktony mięśni naramiennych.

ĆWICZENIE 8

Wyciskanie – stojąc

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych: mięsień naramienny – aktony boczny i przedni – oraz mięśni ramion (mięsień trójgłowy), mięśnia czworobocznego – akton górny.

Przydatne w dysc.: Pływanie (kraul, delfin, styl klasyczny), lekkoatletyka (rzuty) boks, judo, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy, kulturystyka.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w lekkim rozkroku. Trzymamy sztangę w średnim uchwycie, opierając ją na głowach obojczyków i mięśni naramiennych. Stosujemy nachwyt.

Ruch: Wyciskamy sztangę nad głowę, następnie opuszczamy przed klatkę piersiową.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie z trzymaniem sztangi w wąskim uchwycie, co rozwija szczególnie przednie aktony mięśni naramiennych, mięśnie trójgłowe ramion oraz górne aktony mięśnia czworobocznego.

2. To samo ćwiczenie z trzymaniem sztangi w szerokim uchwycie, co rozwija boczne aktony mięśni naramiennych, górne części mięśni piersiowych wielkich oraz górne aktony mięśnia czworobocznego.

ĆWICZENIE 8

zła pozycja

ĆWICZENIE 7a

ĆWICZENIE 7b

ĆWICZENIE 9

Wyciskanie – siedząc (wariant ćwiczenia 8)

Cel: Jak w ćwiczeniu 8.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 8.

Pozycja wyjściowa: W pozycji siedzącej trzymamy nachwytem sztangę lub uchwyty maszyny przed klatką piersiową. Uchwyt szeroki.

Ruch: Jak w ćwiczeniu 8.

Warianty ćwiczenia: Jak w ćwiczeniu 8.

Uwagi: W ćwiczeniu tym eliminujemy ewentualną pomoc nogami (wyciskopodrzut) oraz zbytnie odchylanie się do tyłu.

ĆWICZENIE 10

Wyciskanie zza głowy – stojąc

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych (część boczna i tylna mięśnia naramiennego), mięśni trójgłowych ramion oraz górnych aktonów mięśnia czworobocznego.

Przydatne w dysc.: Pływanie (kraul, delfin, styl klasyczny), lekkoatletyka (rzuty), boks, judo, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy, kulturystyka.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w lekkim rozkroku. Trzymamy szeroko, nachwytem, sztangę opartą na barkach za głową.

Ruch: Nie dotykając głowy, wyciskamy sztangę nad głowę, a następnie opuszczamy do pozycji wyjściowej bez dotykania karku.

Wariant ćwiczenia: To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną w wąskim uchwycie.

ĆWICZENIE 11

Wyciskanie zza głowy – siedząc (wariant ćwiczenia 10)

Cel: Jak w ćwiczeniu 10.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 10.

Pozycja wyjściowa: Siedząc na stołku lub na ławce trzymamy szeroko, nachwytem, ciężar oparty za głową na barkach.

Ruch: Wyciskamy sztangę lub uchwyt maszyny nad głowę, a następnie opuszczamy do pozycji wyjściowej.

Wariant ćwiczenia: Jak w ćwiczeniu 10.

Uwagi: W ćwiczeniu tym eliminujemy ewentualną pomoc nogami (wyciskopodrzut) oraz zbytnie odchylanie się do tyłu. Nie obciążamy też mięśni kończyn dolnych, a szczególnie mięśni ud.

ĆWICZENIE 9

ĆWICZENIE 10

ĆWICZENIE 11a

ĆWICZENIE 11b

ĆWICZENIE 12

Wznosy sztangielek przodem w górę – stojąc

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych. Akcenty główne: mięśnie naramienne – aktony przednie.

Przydatne w dysc.: Pływanie, siatkówka, tenis, narciarstwo (kombinacja norweska), narty wodne, judo, szermierka, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy, kulturystyka.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w lekkim rozkroku. Sztangielki trzymamy nachwytem w rękach opuszczonych wzdłuż tułowia.

Ruch: Naprzemianstronne wznosy sztangielek przodem nad głowę.

Warianty ćwiczenia: 1. Wykonujemy ten sam ruch, trzymając sztangę podchwytem, co aktywuje mięśnie dwugłowe ramion.
2. Ten sam ruch, ramiona podnosimy jednocześnie.
3. Podnosząc ramiona, odchylamy je lekko na boki, co zwiększa zaangażowanie aktonów bocznych mięśni naramiennych.

ĆWICZENIE 13

Wznosy sztangi przodem w górę – siedząc (wariant ćwiczenia 12)

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych oraz przednich aktonów mięśni naramiennych.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 12.

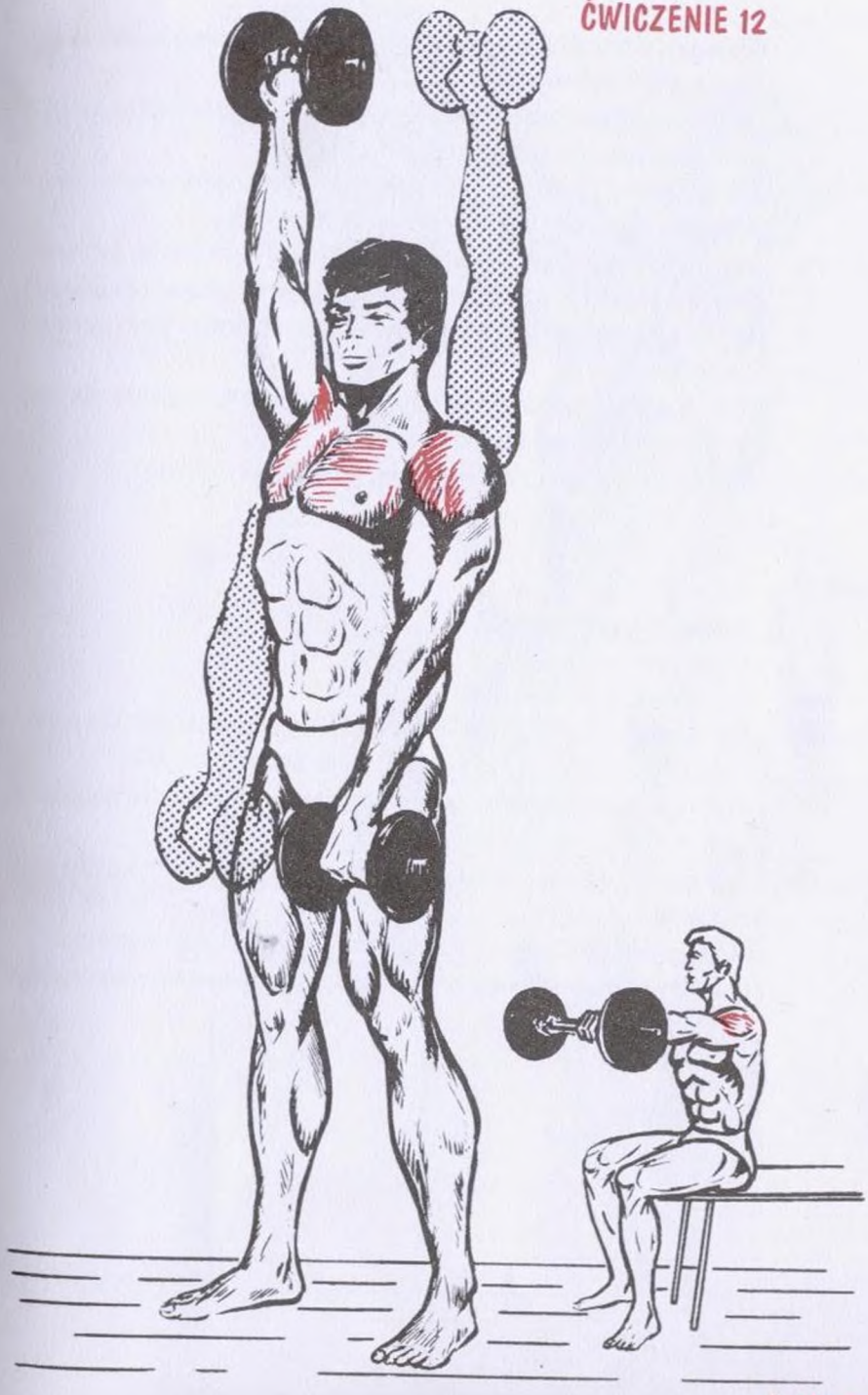
Pozycja wyjściowa: Siadamy na ławce. Trzymamy nachwytem sztangę na wysokości klatki piersiowej.

Ruch: Wznos sztangi nad głowę i opuszczenie do pozycji wyjściowej.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną podchwytem.
2. To samo ćwiczenie z dwiema sztangielkami.

Uwagi: Ćwiczenia w pozycji siedzącej pozwalają na ograniczenie zmęczenia, ponieważ obciążenie nie jest przenoszone na nogi.

ĆWICZENIE 12



ĆWICZENIE 13

ĆWICZENIE 14

Wznosy sztangielek przodem w górę – leżąc na skośnej ławce (45°) lub stojąc

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych. Akcent główny: aktony przednie mięśni naramiennych.

Przydatne w dysc.: Wioślarstwo, pływanie, narciarstwo wodne, gimnastyka, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy, kulturystyka.

Pozycja wyjściowa: Stojąc, odchylamy się tak, aby oprzeć plecy o wolno stojący mebel lub kładziemy się tyłem na skośnej ławce o kącie nachylenia 45°. W rękach opuszczonych wzdłuż tułowia trzymamy nachwytem sztangę.

Ruch: Wznos sztangi przodem w górę, a następnie powrót do pozycji wyjściowej bez opierania o uda.

Wariant ćwiczenia: Wykonujemy to samo ćwiczenie, stosując podchwyt.

ĆWICZENIE 15

wariant ćwiczenia 12

Cel: Jak w ćwiczeniu 14.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 14.

Pozycja wyjściowa: Leżymy tyłem na skośnej ławce o kącie nachylenia 45°. W opuszczonych wzdłuż tułowia rękach trzymamy sztangielki.

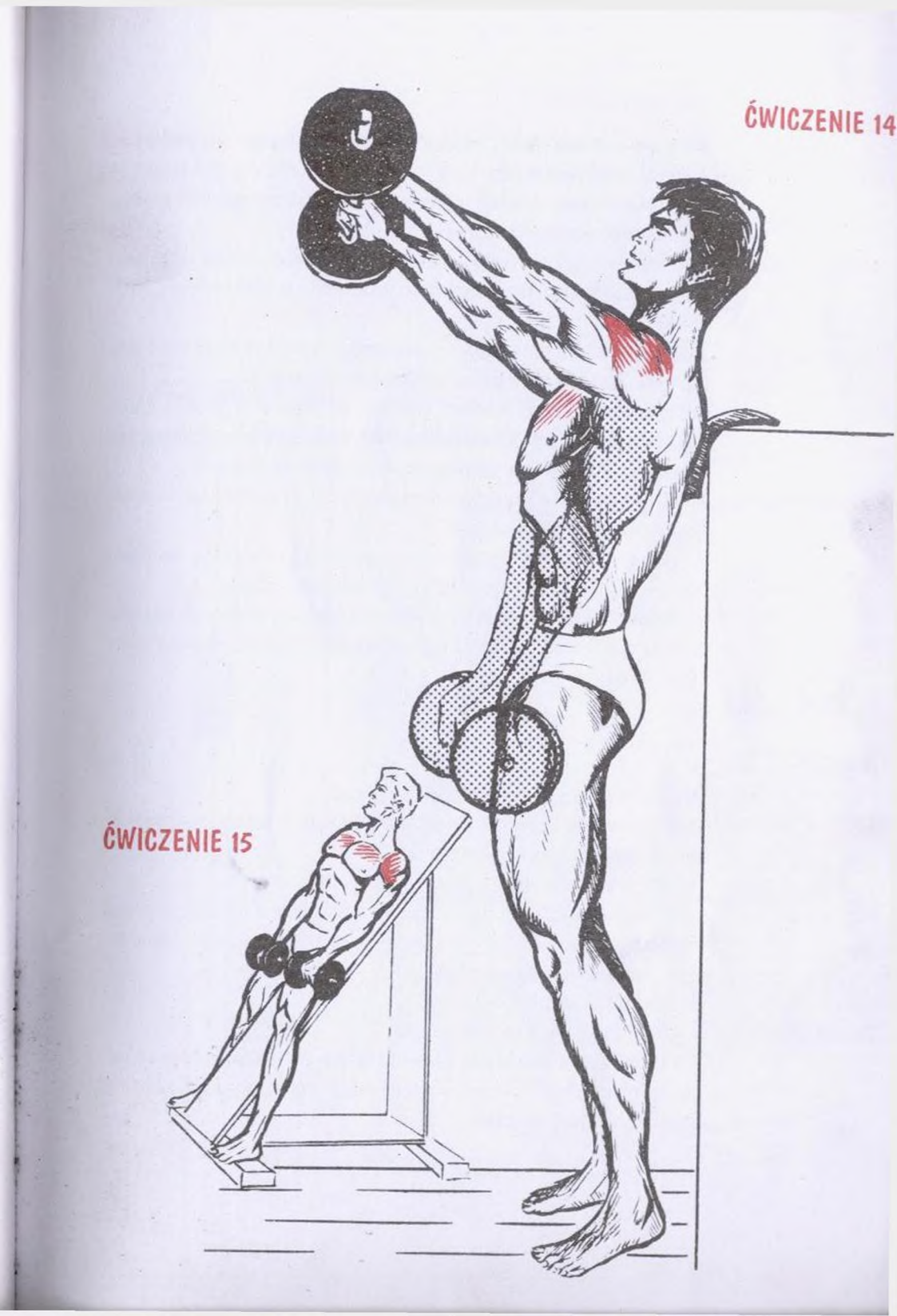
Ruch: Naprzemianstronne wznosy sztangielek przodem na wysokość głowy.

Warianty ćwiczenia: 1. Wykonujemy to samo ćwiczenie, podnosząc sztangielki jednocześnie.

2. To samo ćwiczenie – trzymając sztangielki podchwytem.

3. Wykonujemy ten sam ruch, rozchylając lekko ramiona na boki.

ĆWICZENIE 14



ĆWICZENIE 15

ĆWICZENIE 16

Wznosy sztangi lub drążka wyciągu dolnego do brody

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych. Akcent główny: zewnętrzne aktony mięśni naramiennych i górne mięśnia czworobocznego (kapturowe).

Przydatne w dysc.: Wioślarstwo, gimnastyka, narciarstwo wodne, tenis, hokej na lodzie, podnoszenie ciężarów, kajakarstwo, trójbój siłowy, kulturystyka.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w lekkim rozkroku, z ramionami wyprostowanymi wzdłuż tułowia. Sztangę trzymamy wąsko nachwytem.

Ruch: Podciągamy sztangę wzdłuż tułowia na wysokość brody, unosząc łokcie tak, by w końcowej fazie ruchu były uniesione jak najwyżej. Powracamy następnie do pozycji wyjściowej.

Warianty ćwiczenia: 1. Wykonujemy to samo ćwiczenie, leżąc przodem na skośnej ławce o kącie nachylenia 45°.

2. To samo ćwiczenie, stosujemy szeroki uchwyt, co bardziej uaktywnia górne aktony mięśnia czworobocznego.

3. Wykonujemy to samo ćwiczenie, stosując podchwyt, co uaktywnia tylne aktony mięśnia naramiennego oraz górne aktony mięśnia czworobocznego.

ĆWICZENIE 17

Wznosy sztangi do brody – klęcząc

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych: boczne oraz przednie aktony mięśni naramiennych.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 16.

Pozycja wyjściowa: Klękamy na podłodze lub ławce, z ramionami wyprostowanymi wzdłuż tułowia. Wybieramy pozycję według jednego z wariantów poprzedniego ćwiczenia.

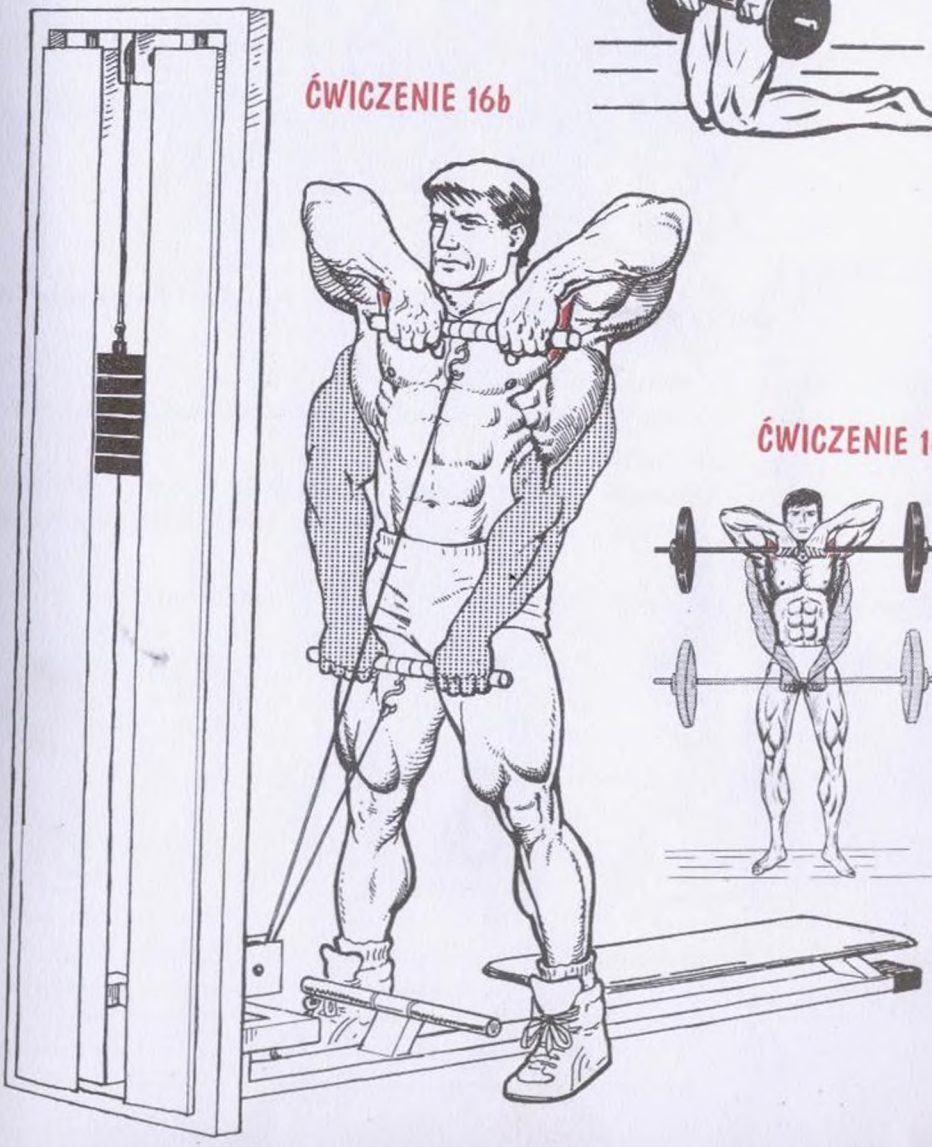
Ruch: Podnosimy sztangę do brody.

Warianty ćwiczenia: 1. Jak w poprzednim ćwiczeniu.

2. Odchylając lekko klatkę piersiową do tyłu, wykonujemy sztangą ruchy okrężne. Podczas wznosu oddalamy ją, a podczas opuszczania zbliżamy do ciała.

ĆWICZENIE 17

ĆWICZENIE 16b



ĆWICZENIE 16

ĆWICZENIE 18

Wyciskanie sztangielek – stojąc

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych: mięśnie naramienne, mięśnie trójgłowe ramion i górne aktony mięśnia czworobocznego.

Przydatne w dysc.: Lekkoatletyka, boks, zapasy (styl klasyczny i wolny), pływanie (kraul), siatkówka, koszykówka, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy, kulturystyka.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w lekkim rozkroku, trzymając sztangielki na wysokości barków.

Ruch: Wyciskamy naprzemianstronnie sztangielki nad głowę, odchylając łokcie na zewnątrz w czasie ruchu w dół.

Wariant ćwiczenia: Wykonujemy ten sam ruch przybliżając łokcie do tułowia, co uaktywnia przedni akton mięśnia naramiennego.

ĆWICZENIE 19

Wyciskanie sztangielek – siedząc (wariant ćwiczenia 18)

Cel: Jak w ćwiczeniu 18.

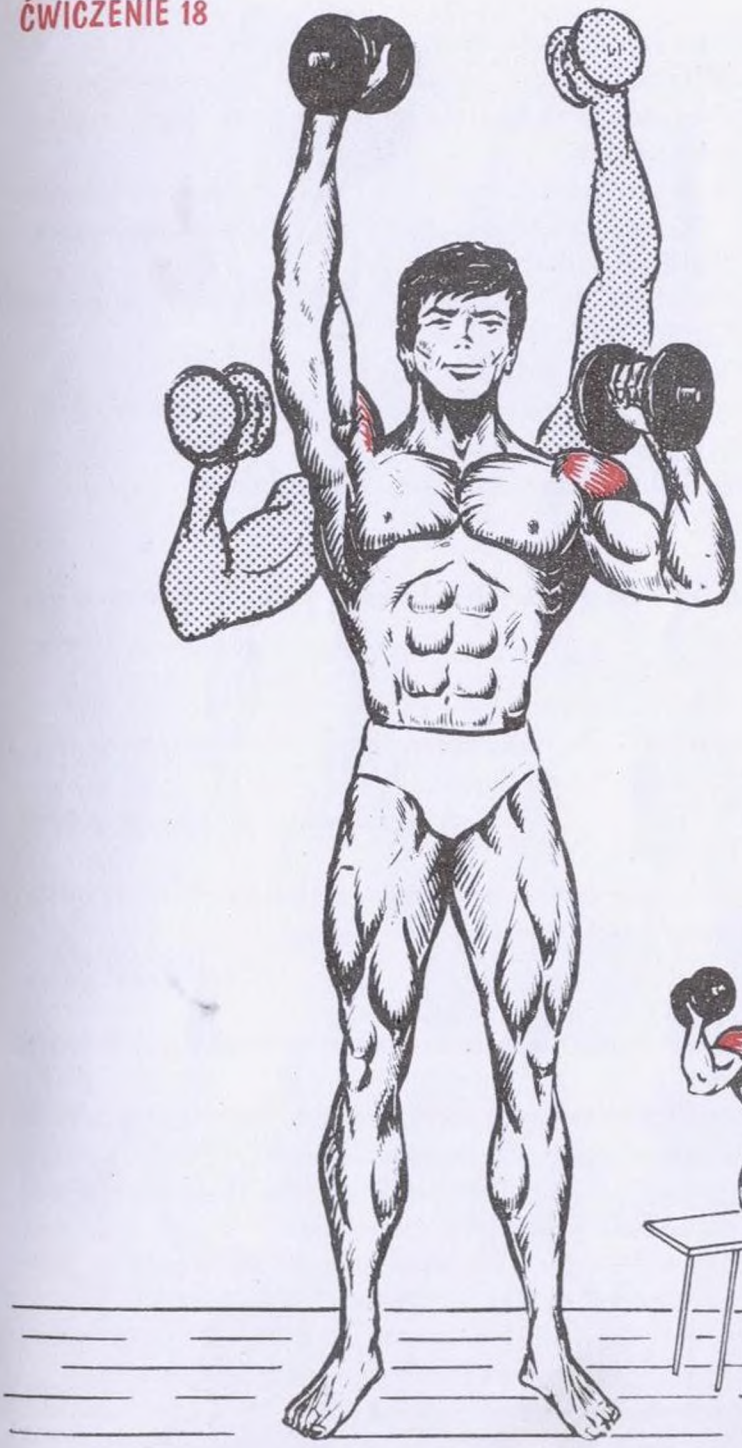
Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 18.

Pozycja wyjściowa: Siadamy na ławce lub na stołku, trzymając sztangielki na wysokości barków.

Ruch: Wyciskamy jednocześnie dwie sztangielki w górę, a następnie opuszczamy je na wysokość barków, rozchylając na zewnątrz łokcie.

Wariant ćwiczenia: Wykonujemy ten sam ruch naprzemianstronnie.

ĆWICZENIE 18



ĆWICZENIE 19

ĆWICZENIE 20

Wznosy sztangielek – bokiem w górę

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych. Akcent główny: aktony boczne mięśni naramiennych oraz górne aktony mięśnia czworobocznego.

Przydatne w dysc.: Lekkoatletyka (rzuty), rugby, boks, judo, pływanie (kraul, delfin), siatkówka, koszykówka, podnoszenie ciężarów, kajakarstwo, trójbój siłowy, kulturystyka.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w lekkim rozkroku, trzymając sztangielki w rękach opuszczonych wzdłuż tułowia.

Ruch: Wznosy ramion – bokiem w górę.

Warianty ćwiczenia: 1. Wykonujemy to samo ćwiczenie, zatrzymując na krótko sztangielki na wysokości barków.
2. Podnosimy sztangielki do wysokości barków.

ĆWICZENIE 21

Wznosy sztangielek lub uchwytów maszyny bokiem w górę – siedząc

Cel: Jak w ćwiczeniu 20.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 20.

Pozycja wyjściowa: Siadamy na ławce, z rękami opuszczonymi wzdłuż tułowia, trzymając sztangielki nachwytem.

Ruch: Wznos ramion w bok na wysokość barków, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.

Wariant ćwiczenia: Wykonujemy ten sam ruch, trzymając sztangielki lub uchwyty maszyny podchwytem.

ĆWICZENIE 22

W opadzie tułowia w przód – wznosy sztangielek bokiem w górę

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych. Akcent główny: boczne oraz tylne aktony mięśni naramiennych.

Przydatne w dysc.: Pływanie (kraul, delfin), lekkoatletyka (rzuty), judo, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy, kulturystyka.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w rozkroku, z tułowiem pochylonym do przodu. Trzymamy sztangielki z tyłu, na wysokości pośladków.

Ruch: Wznosy ramion w bok do wysokości barków. Po opuszczeniu sztangielki powinny zetknąć się na wysokości pośladków.

Wariant ćwiczenia: To samo ćwiczenie w pozycji siedzącej.

ĆWICZENIE 20

ĆWICZENIE

ĆWICZENIE 21a

ĆWICZENIE 21b

ĆWICZENIE 23

Wznosy sztangielek bokiem w górę – leżąc bokiem na skośnej ławce – lub wznosy ramion na maszynie

Cel: Jak w ćwiczeniu 22.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 22.

Pozycja wyjściowa: Leżymy bokiem na skośnej ławce o kącie nachylenia 45° lub na poziomej, w pozycji takiej jak na rysunku. Sztangielkę trzymamy nachwytem.

Ruch: Wykonujemy wznosy ramion w bok maksymalnie wysoko. Powracamy do pozycji wyjściowej powoli, bez dotykania ud.

Wariant ćwiczenia: Wykonujemy to samo ćwiczenie, trzymając sztangielki podchwytem.

ĆWICZENIE 24

Krążenia ramion ze sztangielkami

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych – akcent główny: mięśnie naramienne oraz mięśnie klatki piersiowej.

Przydatne w dysc.: Pływanie (kraul, delfin, styl klasyczny), gimnastyka, tenis, kajakarstwo.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w rozkroku, trzymając sztangielki nachwytem w rękach odwiedzionych do poziomu.

Ruch: Wykonujemy szerokie krążenia w przód i w tył.

Wariant ćwiczenia: Wykonujemy to samo ćwiczenie, stosując podchwyt.

ĆWICZENIE 25

Krążenia jednorącz ze sztangielką

Cel: Jak w ćwiczeniu 24.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 24.

Pozycja wyjściowa: Stoimy oparci o ścianę. W opuszczonej ręce trzymamy nachwytem sztangielkę.

Ruch: Wykonujemy krążenie ramieniem, podnosząc stopniowo rękę ze sztangielką do wysokości barków. Następnie opuszczamy ją, wykonując krążenia w drugą stronę.

Wariant ćwiczenia: Zginając ramiona, prowadzimy sztangielki pod pachy, a następnie wyprostowujemy je do poziomu. Wracamy powolnym ruchem do pozycji wyjściowej.

ĆWICZENIE 24

ĆWICZENIE 2

ĆWICZENIE 23b

ĆWICZENIE 23a

ĆWICZENIE 26

Naprzemianstronne krążenia ramion ze sztangielkami

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych.
Akcent główny: boczne i przednie aktony mięśni naramiennych, mięśnie piersiowe wielkie, mięśnie grzbietu, górne aktony (kapturowe) mięśni czworobocznych.

Przydatne w dysc.: Pływanie (kraul na plecach), wioślarstwo, tenis, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy, kulturystyka.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w rozkroku, trzymając nachwytem sztangielki. Jedno ramię wyprostowane nad głową, a drugie opuszczone.

Ruch: Na przemian zataczamy koła – każde ramię pracuje w przeciwną stronę.

Warianty ćwiczenia: 1. Serie po 10 powtórzeń kolejno każdym z ramion.
2. Tak jak ćwiczenie 27, lecz w pozycji stojącej.

ĆWICZENIE 27

wariant ćwiczenia 26

Cel: Rozwój mięśni klatki piersiowej oraz mięśnia naramiennego.

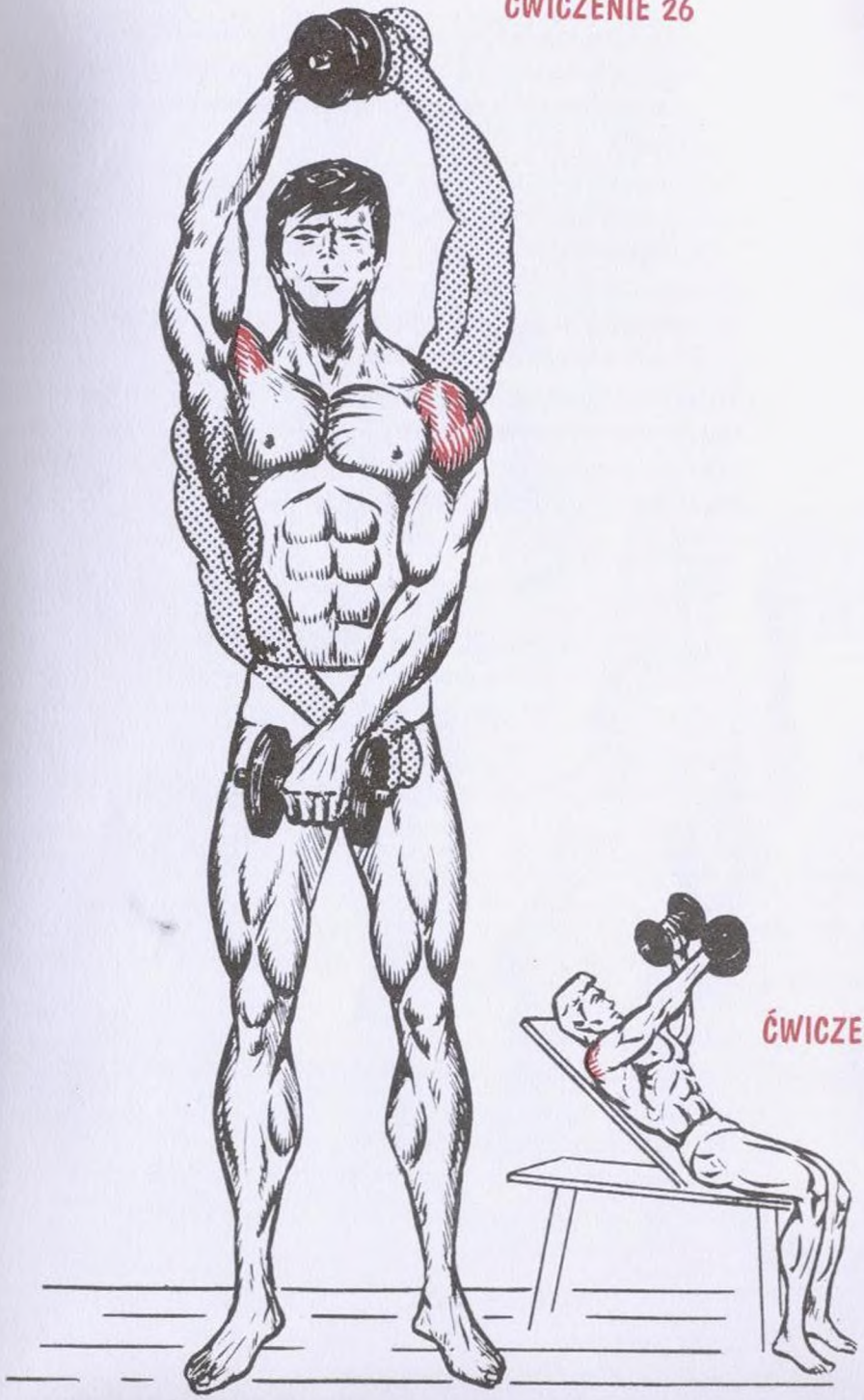
Przydatne w dyscyplinach: Pływanie (kraul na plecach), wioślarstwo, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy, kulturystyka.

Pozycja wyjściowa: Leżymy tyłem na skośnej ławce o kącie nachylenia 45°. Sztangielki trzymamy nachwytem. Ramiona są wyprostowane i skrzyżowane przed klatką piersiową.

Ruch: Krążymy ramionami w jedną, a następnie w drugą stronę.

Wariant ćwiczenia: Wykonujemy krążenia ramion w przeciwne strony.

ĆWICZENIE 26



ĆWICZENIE 2

ĆWICZENIE 28

Wznosy sztangielki jedną ręką – z leżenia bokiem

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych. Akcent główny: tylny akton mięśnia naramiennego, środkowy akton mięśnia czworobocznego.

Przydatne w dysc.: Pływanie (wszystkie style), wioślarstwo, lekkoatletyka, boks, podnoszenie ciężarów, siatkówka, judo, kajakarstwo, trójbój siłowy, kulturystyka.

Pozycja wyjściowa: Leżymy na boku. Na ugiętej ręce opieramy głowę, by zachować równowagę. Drugą ręką, wyprostowaną przed klatką piersiową, trzymamy sztangielkę nachwytem.

Ruch: Wznos wyprostowanego ramienia do położenia pionowego, a następnie powolny opust do pozycji wyjściowej. Po 10 powtórzeniach na jedno ramię, wykonujemy identyczne ćwiczenie drugim ramieniem, po położeniu się na drugim boku.

ĆWICZENIE 29

wariant ćwiczenia 28, różniący się tylko pozycją

Leżymy na boku na skośnej ławce o kącie nachylenia 45°, lub na podłodze, lub na poziomej ławce, odchylając tułów o 45°. Wznos wyprostowanego ramienia do położenia pionowego. W tej pozycji bardzo aktywnie obciążany jest tylny akton mięśnia naramiennego.

ĆWICZENIE 30

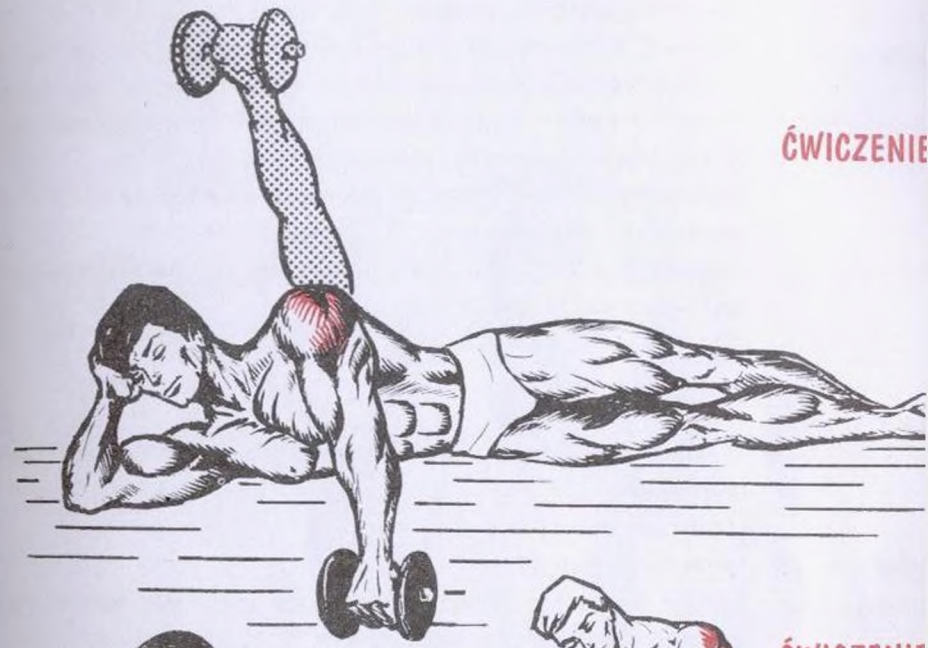
Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych, akton boczny mięśnia naramiennego.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 28.

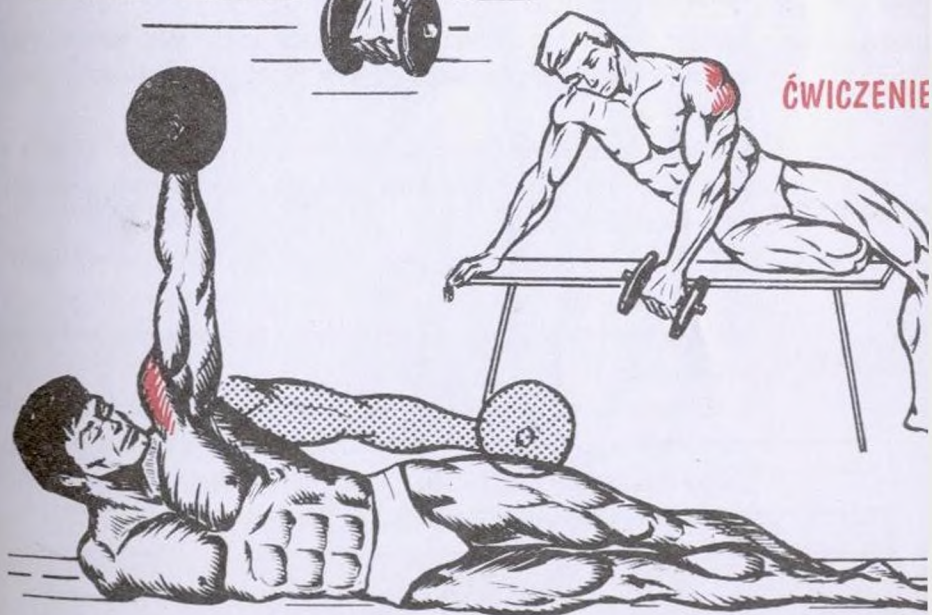
Pozycja wyjściowa: Leżymy na boku. W wyprostowanym ramieniu trzymamy sztangielkę.

Ruch: Wznosy ramion do położenia pionowego.

Uwagi: W pozycji tej mięśnie obręczy kończyn górnych nie są wspomagane ani przez zamach, ani przez tzw. ruchy oszukane.



ĆWICZENIE



ĆWICZENIE

ĆWICZENIE

ĆWICZENIE 31

Z leżenia przodem na ławce wznosy ramion w bok – ze sztangielkami

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych. Akcent główny: tylne aktony mięśni naramiennych, środkowe aktony mięśnia czworobocznego, mięśnie podgrzebieniowe.

Przydatne w dysc.: Pływanie, lekkoatletyka (rzuty), boks, siatkówka, tenis, podnoszenie ciężarów, judo, wioślarstwo, trójbój siłowy, kulturystyka.

Pozycja wyjściowa: Leżymy przodem na poziomej ławce, z rękami opuszczonymi. Sztangielki trzymamy nachwytem.

Ruch: Wznosimy ramiona w bok do poziomu, a następnie opuszczamy do pozycji wyjściowej.

Wariant ćwiczenia: Z tej samej pozycji wyjściowej podnosimy ramiona, wykonując małe krążenia.

ĆWICZENIE 32

Z opadu tułowia w przód wznosy ramion w bok (wariant ćwiczenia 31)

Cel: Jak w ćwiczeniu 31.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 31.

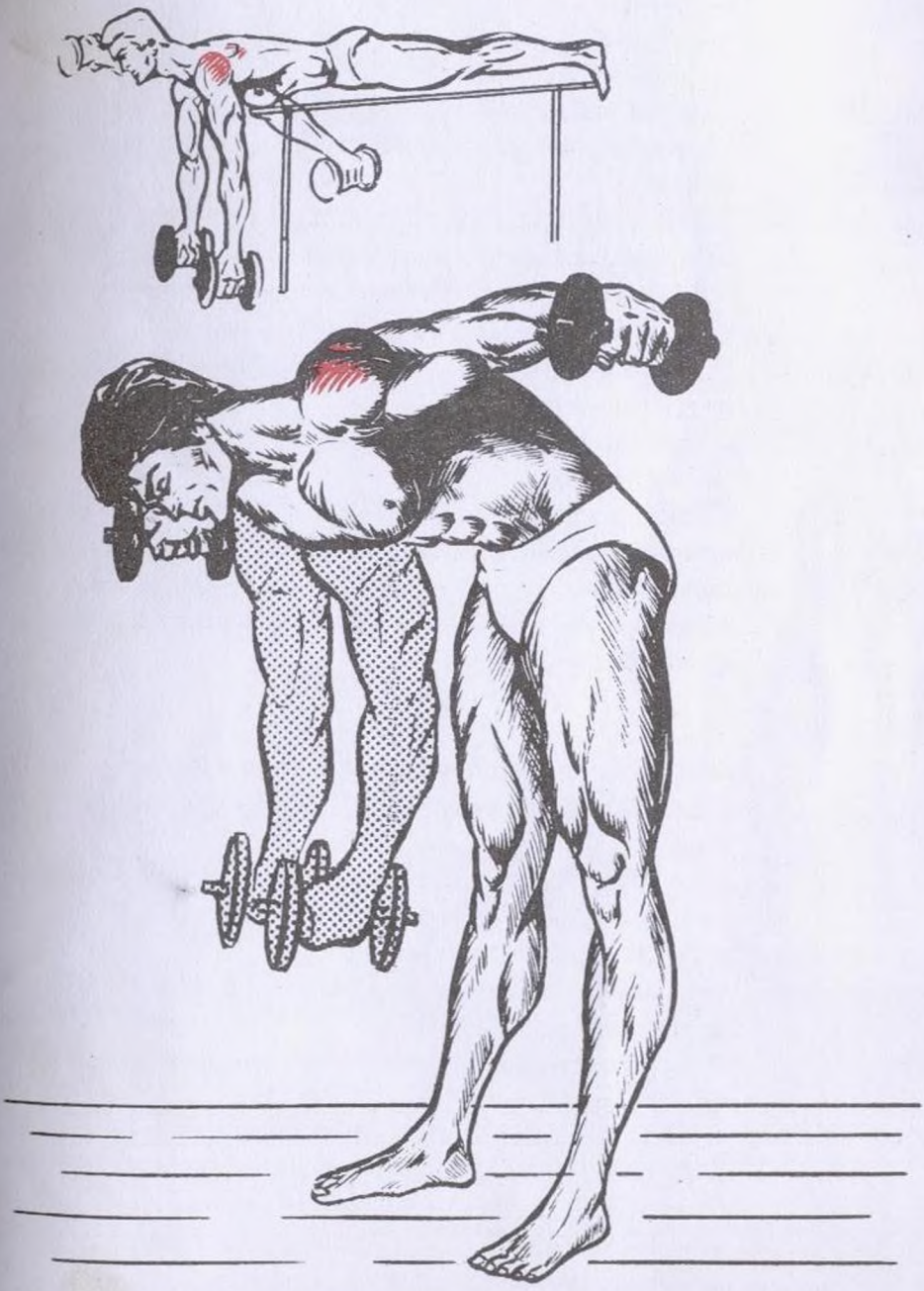
Pozycja wyjściowa: Stoimy w opadzie tułowia w przód i w rozkroku, utrzymując wyprostowane (zlordozowane) plecy. W rękach trzymamy sztangielki.

Ruch: Unosimy ramiona ze sztangielkami bokiem do poziomu, tak by stanowiły przedłużenie barków, a następnie opuszczamy do pozycji wyjściowej.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie w pozycji siedzącej. Klatka piersiowa opiera się na udach. Pozycja ta – z klatką piersiową przy udach – nie ułatwia oddychania, ale nie pozwala na zastosowanie zamachu tułowiem.

2. Ćwiczenie w pozycji stojącej, ze sztangielkami trzymanymi podchwytem. Wykonujemy opad tułowia w przód, opierając czoło o podporę tak, by utrzymać nieruchomy wyprostowany tułów w płaszczyźnie poziomej lub odchylonej o 45 °.

ĆWICZENIE 31



ĆWICZENIE 32

ĆWICZENIE 33

W opadzie tułowia w przód wznosy ramion w tył ze sztangielkami

Cel: Rozwój mięśni grzbietu, tylnych aktonów mięśnia naramiennego i głowy długiej mięśni trójgłowych ramienia.

Przydatne w dysc.: Pływanie, kajakarstwo, rugby, wioślarstwo, hokej na lodzie, łyżwiarstwo szybkie, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy, kulturystyka.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w rozkroku w opadzie tułowia w przód. Ręce opuszczone są w dół, z dłońmi skierowanymi do nóg.

Ruch: Wznosimy ramiona w tył, prowadząc je maksymalnie w górę, a następnie opuszczamy do pozycji wyjściowej.

Warianty ćwiczenia:
1. Wykonujemy to samo ćwiczenie ze sztangielkami trzymanymi podchwytem.
2. Wykonujemy to samo ćwiczenie ze sztangielkami trzymanymi nachwytem.
3. Wykonujemy to samo ćwiczenie w opadzie, opierając czoło o podporę tak, by utrzymać nieruchomo tułów w czasie unoszenia ramion.
4. To samo ćwiczenie w pozycji siedzącej. Klatka piersiowa opiera się na udach.

ĆWICZENIE 34

W opadzie tułowia w przód przyciąganie sztangi do klatki piersiowej lub przyciąganie uchwytów maszyny – siedząc

Cel: Rozwój mięśni grzbietu: czworoboczny, tylnych aktonów mięśni naramiennych oraz głów długich mięśni trójgłowych ramienia.

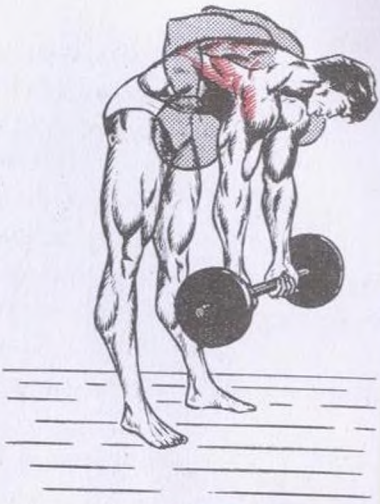
Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 33.

Pozycja wyjściowa: W rozkroku opad tułowia. Ręce mamy opuszczone w dół. Sztangę trzymamy podchwytem.

Ruch: Podciągamy sztangę do klatki piersiowej, prowadząc łokcie przy tułowiu.

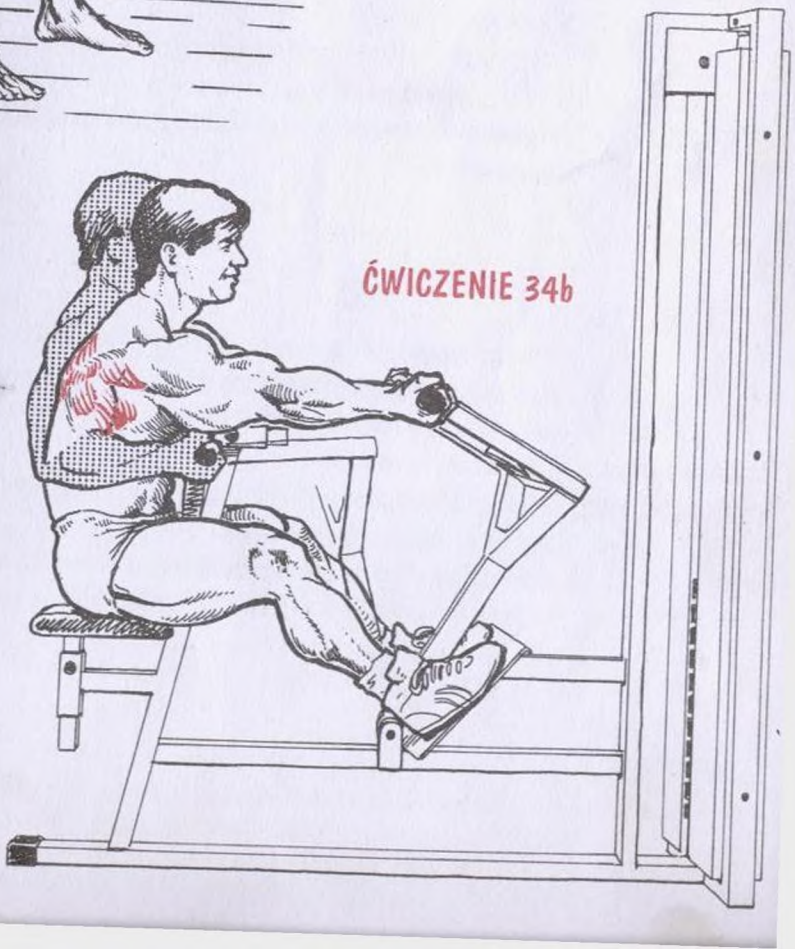
Warianty ćwiczenia:
1. To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną nachwytem.
2. Wykonujemy to samo ćwiczenie, opierając czoło o poziomą ławkę poniżej linii bioder. Klatka piersiowa jest wtedy nachylona w dół, co pozwala na skuteczniejszą pracę mięśni grzbietu.
3. Wykonujemy ćwiczenie w tej samej pozycji, prowadząc łokcie na boki, co pozwala na większe zaangażowanie tylnych aktonów mięśni naramiennych.

ĆWICZENIE 33



ĆWICZENIE 34a

ĆWICZENIE 34b



ĆWICZENIE 35

Jednorącz w opadzie tułowia w przód – przyciąganie sztangielki do klatki piersiowej lub ściąganie ramion maszyny łokciami w tył

Cel: Rozwój mięśni grzbietu oraz tylnych aktonów mięśni naramiennych, mięśnia czworobocznego oraz głów długich mięśni trójgłowych ramion.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 33.

Pozycja wyjściowa: W szerokim rozkroku opad tułowia. Jedną ręką opieramy się na ławce, a drugą, opuszczoną, trzymamy sztangielkę.

Ruch: Podciągamy sztangielkę jak najbliżej klatki piersiowej, zginając łokcie na zewnątrz tułowia, a następnie opuszczamy do pozycji wyjściowej. Po serii powtórzeń wykonujemy to samo drugą ręką.

Warianty ćwiczenia:
1. To samo ćwiczenie ze sztangielkami trzymanymi podchwytem. Grzbietowa strona ręki zwrócona jest ku nogom.
2. Wykonujemy to samo ćwiczenie, prowadząc podczas ruchu łokcie przy tułowiu.
3. To samo ćwiczenie ze sztangielkami trzymanymi nachwytem.
4. W tej samej pozycji wykonujemy ramieniem ruchy okrężne.
5. To samo ćwiczenie w opadzie, z czołem opartym na ręce leżącej na ławce.

ĆWICZENIE 36

Przyciąganie sztangi do klatki piersiowej jednorącz

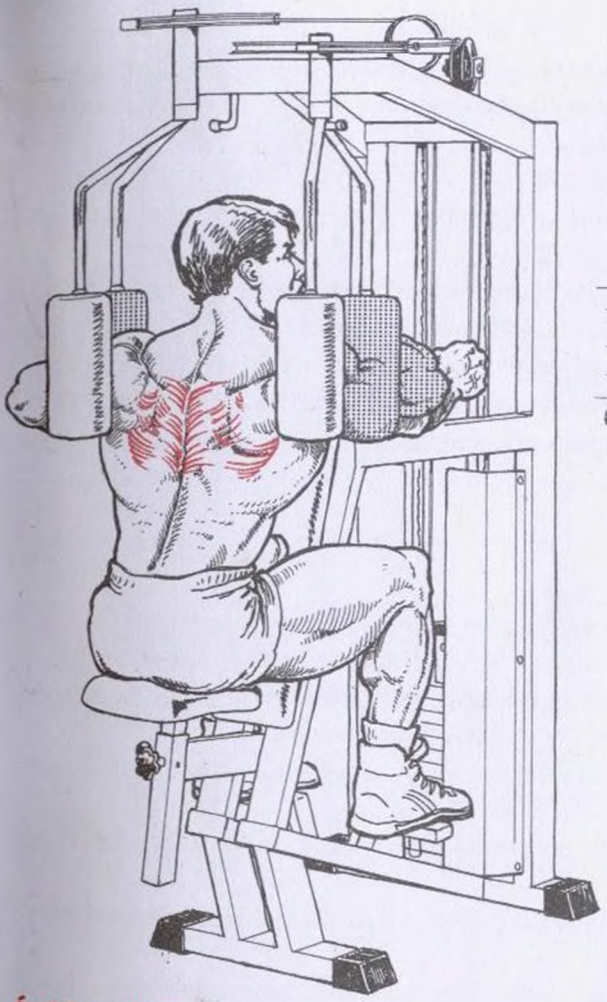
Cel: Rozwój mięśni najszerszych grzbietu, tylnych aktonów mięśni naramiennych oraz mięśni obłych i mięśnia czworobocznego.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 33.

Pozycja wyjściowa: Stoimy okrocznie nad sztangą. W opuszczonych rękach trzymamy obciążoną tuleję sztangi.

Ruch: Podciągamy tuleję sztangi do klatki piersiowej, a następnie opuszczamy do pozycji wyjściowej, nie dotykając podłogi.

ĆWICZENIE 35a



ĆWICZENIE 35b

ĆWICZENIE 36

ĆWICZENIE 37

Przyciąganie sztangi lub uchwytów przyrządu T-bar do klatki piersiowej – oburącz

Cel: Jak w ćwiczeniu 36.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 33.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w szerokim rozkroku. W opuszczonej ręce trzymamy obciążoną tuleję sztangi.

Ruch: Podciągamy tuleję sztangi do klatki piersiowej, a następnie opuszczamy do pozycji wyjściowej, nie dotykając podłogi. Po serii powtórzeń wykonujemy to samo ćwiczenie drugą ręką.

Uwagi: Przy wykonywaniu tego ćwiczenia korzystamy z systemu unieruchamiającego drugi koniec sztangi, co nie pozwala na jej przesunięcie.

ĆWICZENIE 38

Podciąganie na drążku

Cel: Rozwój mięśni grzbietu i mięśni obręczy kończyn górnych.

Przydatne w dysc.: Wioślarstwo, pływanie, kolarstwo, judo, gimnastyka, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy, kulturystyka.

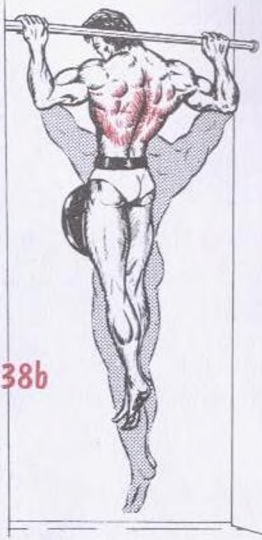
Pozycja wyjściowa: Zwis na drążku, ramiona i nogi są wyprostowane. Drążek trzymany w średnim uchwycie (nachwyt).

Ruch: Podciągamy się, pochylając głowę tak, by dotknąć karkiem drążka.

Warianty ćwiczenia:
1. To samo ćwiczenie z trzymaniem drążka w szerokim uchwycie.
2. To samo ćwiczenie z trzymaniem drążka w wąskim uchwycie.
3. To samo ćwiczenie z trzymaniem drążka podchwytem.
4. Podciągamy się, odchylając głowę do tyłu, by w położeniu górnym drążek znalazł się poniżej podbródka.
5. Wykonujemy podciąganie się jedną ręką.

Uwagi: Po kilku miesiącach ćwiczeń możemy stosować dodatkowe obciążenie talerzami przywieszonymi na wysokości bioder.

ĆWICZENIE 37



ĆWICZENIE 38b

ĆWICZENIE 38a

ĆWICZENIE 39

Zginanie przedramion – stojąc

Cel: Rozwój mięśni zginających przedramię: bicepsy, mięśnie ramienne oraz mięśnie odwracające przedramię.

Przydatne w dysc.: Zapasy (styl klasyczny i wolny), gimnastyka, rugby, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy, kulturystyka.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w lekkim rozkroku. Sztangę trzymamy podchwytem w opuszczonych rękach. Stosujemy uchwyt na szerokość barków.

Ruch: Wznosimy przedramiona w górę do klatki piersiowej, wykorzystując szczególnie skurcz bicepsów, a następnie opuszczamy je do pozycji wyjściowej. Tułów pozostaje nieruchomy.

ĆWICZENIE 40

wariant ćwiczenia 39

Wykonujemy ten sam ruch, stosując maksymalnie szeroki uchwyt sztangi.

ĆWICZENIE 41

wariant ćwiczenia 39

Wykonujemy ten sam ruch z nachwytem sztangi wąskim, tak by dłonie znajdowały się obok siebie. W ćwiczeniu tym amplituda ruchu jest ograniczona.

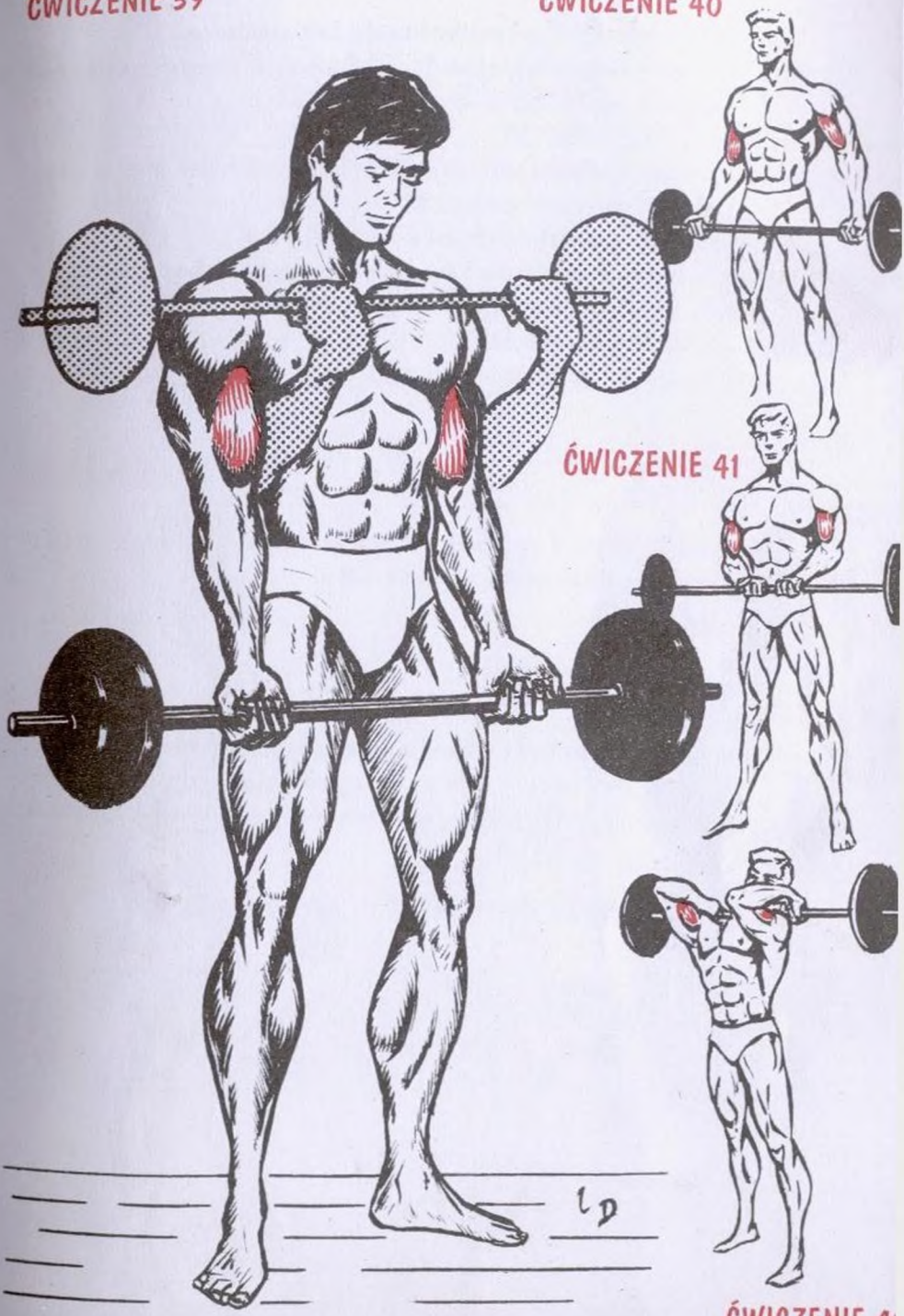
ĆWICZENIE 42

wariant ćwiczenia 39

Wykonujemy ruch taki jak w ćwiczeniu 39. W końcowej fazie podnosimy łokcie do góry, maksymalnie je zginając, co pozwala na bardzo silny skurcz bicepsów i zaangażowanie przednich aktonów mięśni naramiennych.

ĆWICZENIE 39

ĆWICZENIE 40



ĆWICZENIE 41

ĆWICZENIE 4

ĆWICZENIE 43

Naprzemianstronne zginanie przedramion

Cel: Rozwój mięśni zginających przedramiona: bicepsy, mięśnie ramienne oraz mięśnie odwracające przedramię.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 39.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w lekkim rozkroku. W wyprostowanych rękach trzymamy podchwytem sztangielki.

Ruch: Naprzemianstronne zginanie przedramion.

Warianty ćwiczenia:
1. To samo ćwiczenie z trzymaniem sztangielek nachwytem.
2. To samo ćwiczenie z trzymaniem sztangielek nachwytem z kciukami ku górze.
3. To samo ćwiczenie z jednoczesnym wznosem sztangielek.

ĆWICZENIE 44

Ruch taki jak w poprzednim ćwiczeniu, lecz jednorącz i ze skrętem przedramienia i ręki do środka.

ĆWICZENIE 45

Zginanie przedramion z pozycji ramiona w bok

Ćwiczymy bicepsy wykonując zgięcia i wyprosty przedramion w płaszczyźnie czołowej lub czołowo-strzałkowej na maszynie.

ĆWICZENIE 44

ĆWICZENIE 45

ĆWICZENIE 43

ĆWICZENIE 45

ĆWICZENIE 46

wariant ćwiczenia 43

Cel: Jak w ćwiczeniu 43.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 39.

Pozycja wyjściowa: Siedzimy na ławce tułów jest wyprostowany. W wyprostowanych rękach trzymamy podchwytem sztangielki.

Ruch: Naprzemianstronne zginanie przedramion przodem.

ĆWICZENIE 47

wariant ćwiczenia 43

Wykonujemy to samo ćwiczenie ze sztangą, co ogranicza amplitudę ruchu.

ĆWICZENIE 48

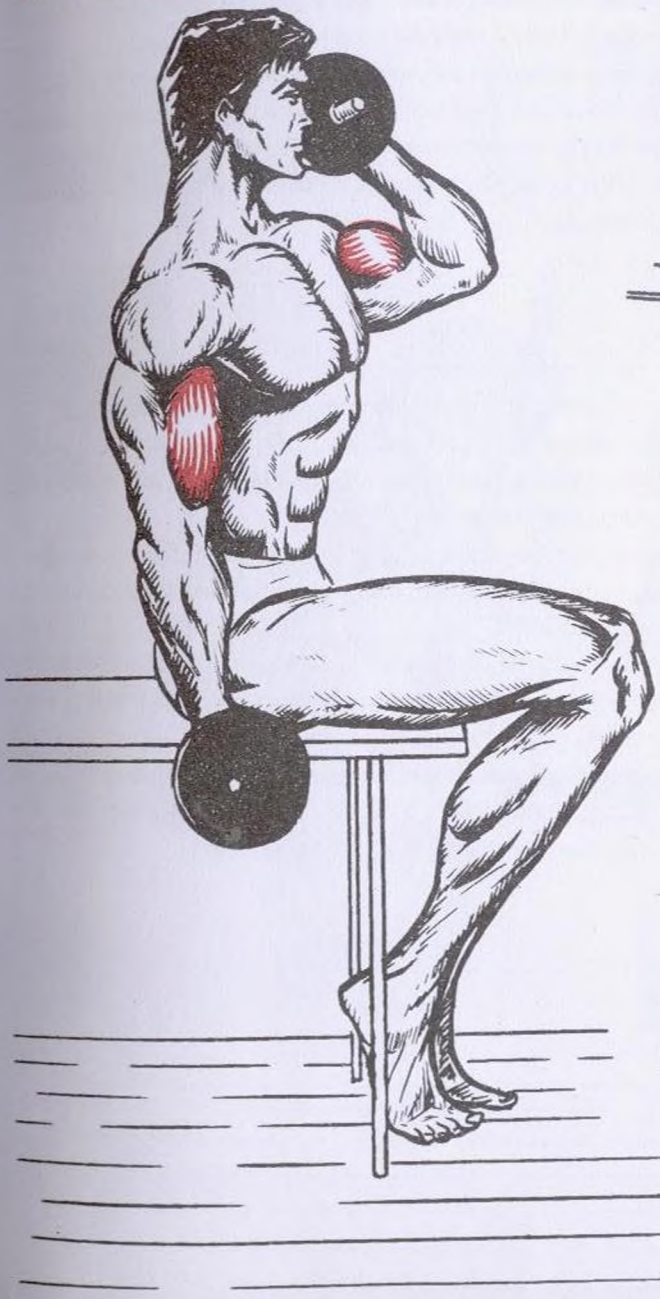
Tak jak w ćwiczeniu 46 wznosimy przedramiona ze sztangielkami trzymanymi nachwytem z kciukami ku górze. Ruch wykonujemy jednocześnie.

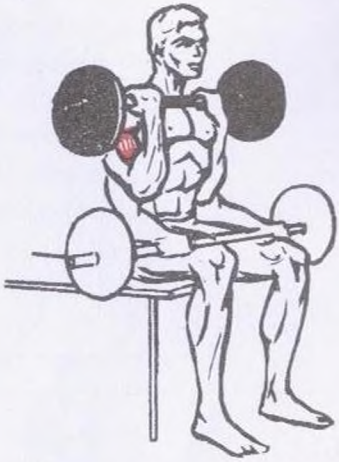
Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie ze sztangielkami trzymanymi podchwytem.

2. To samo ćwiczenie ze sztangielkami trzymanymi nachwytem.

Uwagi: Pozycja siedząca zmniejsza zmęczenie spowodowane pracą statyczną mięśni zaanagażowanych w utrzymanie pozycji stojącej.

ĆWICZENIE 46





ĆWICZENIE 47

ĆWICZENIE 48

ĆWICZENIE 51

wariant ćwiczenia 46

Cel: Rozwój mięśni zginających przedramię: biceps, mięśnie ramienne oraz mięśnie odwracające przedramię.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 39.

Pozycja wyjściowa: Siedzimy na poziomej ławce. W jednej ręce trzymamy podchwytem sztangielkę. Rękę, która nie pracuje, opieramy dłonią na udzie. Stanowi ona podparcie dla obciążonej ręki opartej również łokciem na wewnętrznej stronie uda. Ręka ze sztangielką jest opuszczona.

Ruch: Wykonujemy zgięcie przedramienia, a następnie wyprost do pozycji wyjściowej. Po powtórzeniach wykonujemy bez odpoczynku ćwiczenie drugą ręką.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie ze sztangielkami trzymanymi nachwytem.
2. To samo ćwiczenie ze sztangielkami trzymanymi nachwytem z kciukiem ku górze.
3. To samo ćwiczenie z klatką piersiową silnie pochyloną do przodu.

Uwagi: To ćwiczenie jest jednym z najskuteczniej rozwijających bicepsy. Zmusza ponadto do stosowania wolnego tempa ćwiczeń i skutecznie izoluje, co sprzyja powiększeniu masy mięśniowej bicepsów.

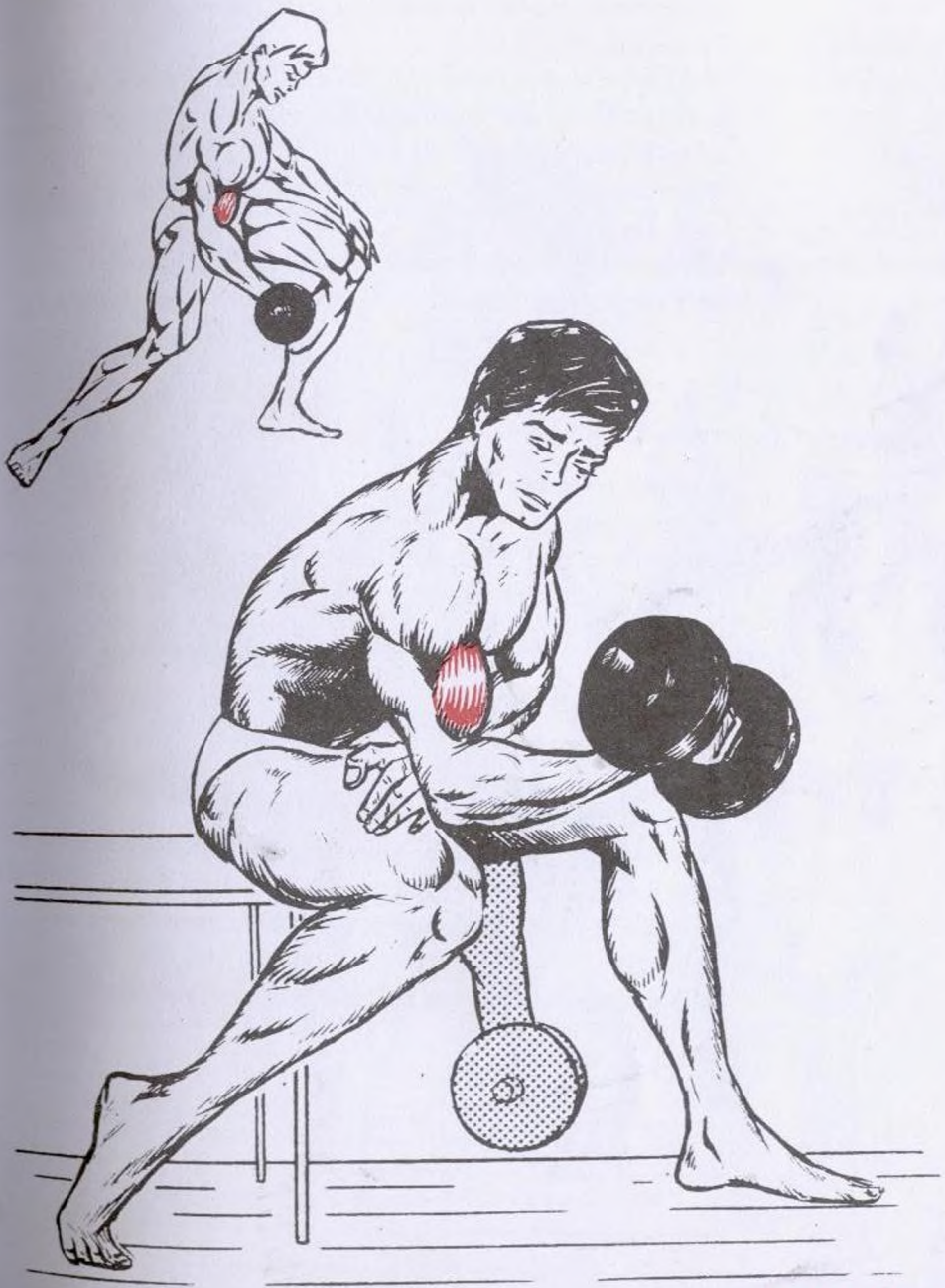
ĆWICZENIE 52

wariant ćwiczenia 46

Cel i ruch: Jak w ćwiczeniu 51. Inna pozycja nóg.

Uwagi: W tej pozycji możliwe jest stosowanie ruchu oszukanego i włączenia do niego mięśni tułowia i nóg oraz wykorzystanie odbicia przedramienia od uda. W tym przypadku amplituda ruchu jest mniejsza, a sztangielkę opuszczamy nie niżej, niż jest to pokazane na rysunku. Co pewien czas należy zmieniać ćwiczenie 52 na ćwiczenie 51.

ĆWICZENIE 52



ĆWICZENIE 51

ĆWICZENIE 60

Uginanie przedramion na „modlitewniku" lub na ławce Scotta

Cel: Rozwój mięśni zginających przedramiona: bicepsy, mięśnie ramienne oraz mięśnie odwracające przedramiona.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 39.

Pozycja wyjściowa: Siedzimy na poziomej ławce. Opieramy ramiona na skośnej podstawce. Sztanga trzymana jest podchwytem. Stosujemy średni uchwyt.

Ruch: Zgięcie przedramion, a następnie opuszczenie do pozycji wyjściowej.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie wykonywane ze sztangielkami.
2. To samo ćwiczenie ze sztangielkami, stosujemy nachwyt z kciukiem ku górze.
3. To samo ćwiczenie wykonywane w przysiadzie polecane jest tym, którzy nie mają odpowiednich przyborów. W pozycji tej możliwe jest stosowanie ruchów oszukanych: zamachu i balansowania ciałem.

Uwagi: W przeciwieństwie do ćwiczenia 58 ćwiczenie to nie pozwala na stosowanie odbicia (lepiej izoluje mięśnie).

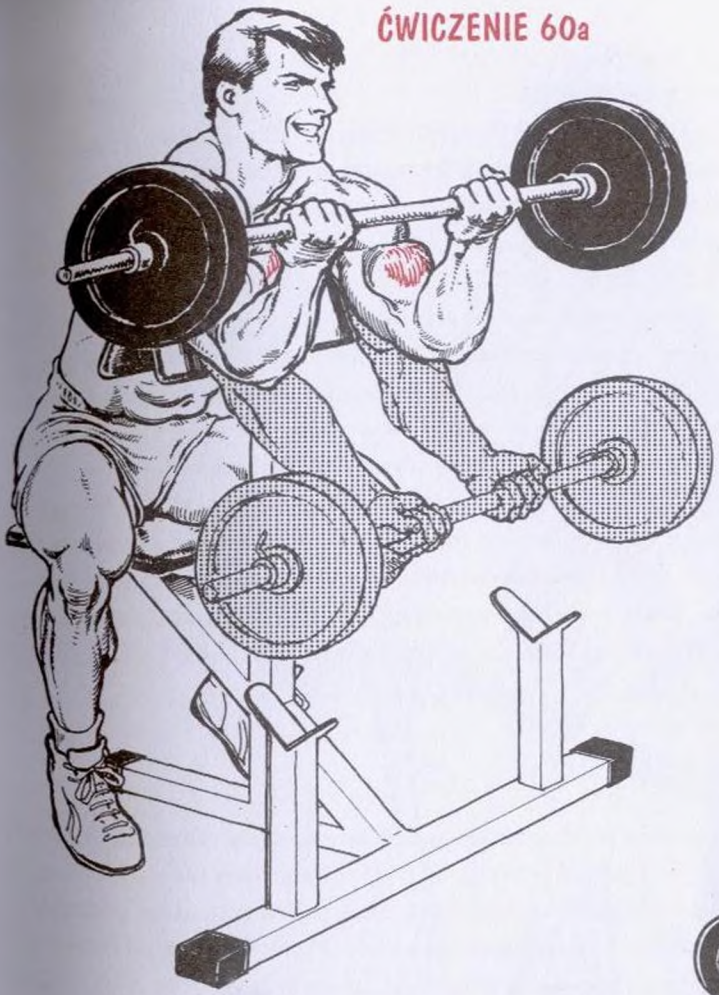
ĆWICZENIE 61

wariant ćwiczenia nr 57

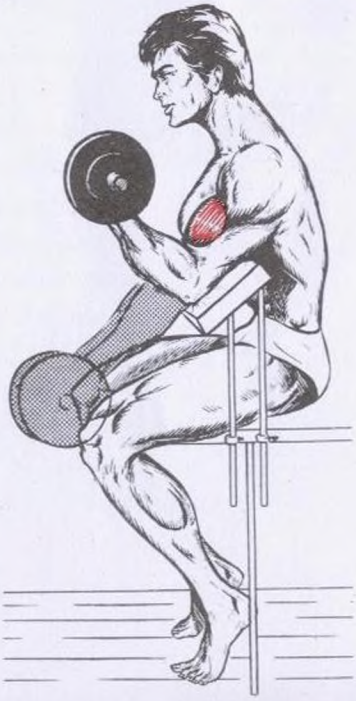
To samo ćwiczenie wykonywane w leżeniu przodem na ławce o kącie nachylenia 45°. Ramiona są opuszczone. Trzymając sztangę podchwytem, zginamy przedramię.

Uwagi: W ćwiczeniu nie jest możliwe stosowanie ruchu oszukanego ani wykorzystania odbicia sztangi. Możemy jednak pomóc sobie zamachem ramienia.

ĆWICZENIE 60a



ĆWICZENIE 60b



ĆWICZENIE 61

ĆWICZENIE 64

Przenoszenie sztangielki za głowę – leżąc

Cel: Rozwój mięśni klatki piersiowej – mięśnie piersiowe, mięśnie zębate przednie – oraz mięśni grzbietu i obręczy kończyn górnych.

Pozycja wyjściowa: Leżymy tyłem na ławce. Nogi podciągamy w kolanach. Sztangielkę trzymamy nachwytem w rękach wyprostowanych nad klatką piersiową.

Ruch: Przenosimy sztangielki za głowę, maksymalnie w dół, a następnie powracamy do pozycji wyjściowej.

Wariant ćwiczenia: To samo ćwiczenie ze sztangielką trzymaną podchwytem.

ĆWICZENIE 65

wariant ćwiczenia 64

Ten sam cel i ruch jak w ćwiczeniu 64. Ugięte nogi opieramy o ścianę, by zapewnić lepsze przyleganie lędźwi do ławeczki. W przypadku ćwiczenia z dużym ciężarem, używamy pasa zamocowanego do ściany, który pomaga zachować prawidłową pozycję. Poprzez zgięcie przedramion w końcowej fazie ruchu możemy zwiększyć jego amplitudę.

Wariant ćwiczenia: To samo ćwiczenie ze sztangielką trzymaną podchwytem.

ĆWICZENIE 66

Cel: Rozwój mięśni klatki piersiowej – mięśnie piersiowe, mięśnie zębate przednie – oraz mięśni grzbietu, obręczy kończyn górnych (mięsień trójgłowy ramienia).

Przydatne w dysc.: Polecane we wszystkich dyscyplinach sportu.

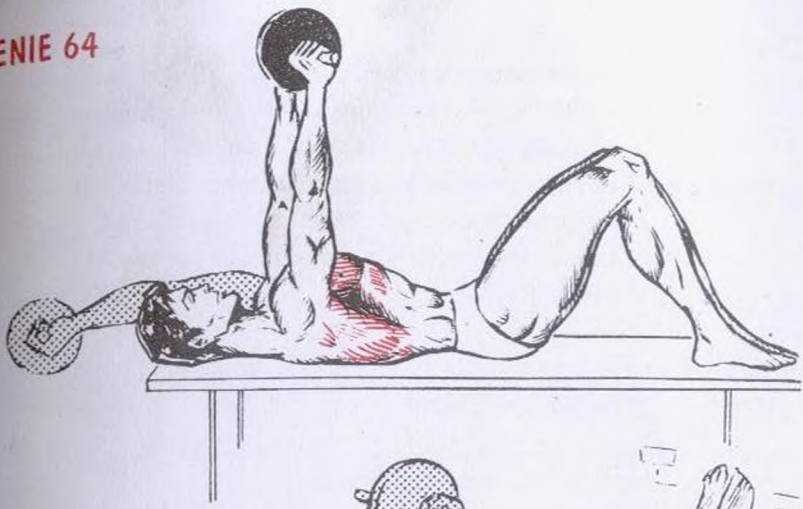
Pozycja wyjściowa: Leżymy okrocznie tyłem na ławce. Stopy dotykają podłogi, ale lędźwie muszą opierać się na ławce. Nad klatką piersiową trzymamy nachwytem sztangę.

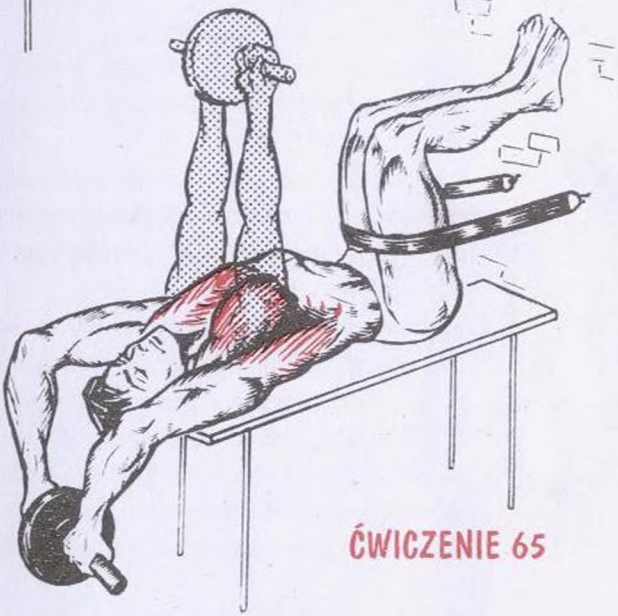
Ruch: Przenosimy sztangę w tył za głowę. Wracamy przenosząc sztangę nad brzuch.

Wariant ćwiczenia: To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną podchwytem.

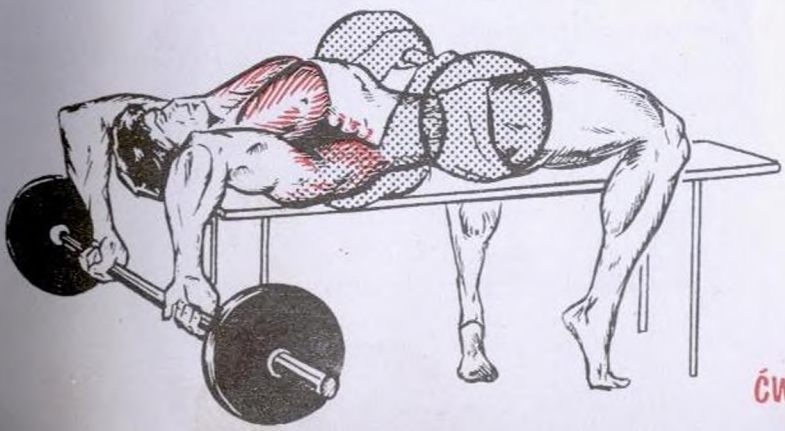
Uwagi: Ćwiczenie jest wykonywane z większym obciążeniem niż w ćwiczeniu 64, i zmusza do zginania przedramion.

ĆWICZENIE 64





ĆWICZENIE 65



ĆWICZENIE 66

ĆWICZENIE 67

wariant ćwiczenia 64

Podobnie jak w ćwiczeniu 64 ruch wykonywany jest z wyprostowanymi przedramionami. Sztangielkę zastępujemy sztangą.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną podchwytem.
2. To samo ćwiczenie z dwiema sztangielkami.

Uwagi: Nie należy stosować zbyt szerokiego uchwytu.

ĆWICZENIE 68

Wyciskanie – leżąc

Cel: Rozwój mięśni klatki piersiowej i obręczy kończyn górnych – mięsień trójgłowy ramienia.

Przydatne w dysc.: Podnoszenie ciężarów, zapasy, koszykówka, wioślarstwo, kajakarstwo, boks, lekkoatletyka (skok o tyczce, rzuty), trójbój siłowy, kulturystyka.

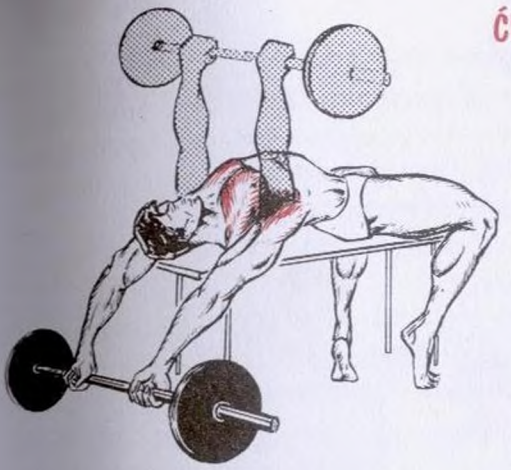
Pozycja wyjściowa: Leżymy okrocznie tyłem na poziomej ławce. Ramiona ugięte w łokciach. Sztangę lub uchwyty maszyny do wyciskania, oparte na klatce piersiowej, trzymamy szerokim uchwytem, stosujemy nachwyt.

Ruch: Wyciskamy sztangę, ciężarki lub obciążniki aż do wyprostu ramion, a następnie opuszczamy do pozycji wyjściowej.

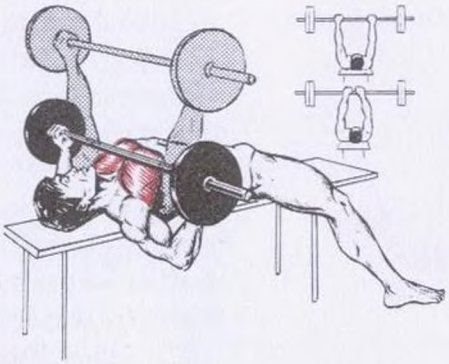
Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną podchwytem.
2. To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną nachwytem, lecz w średnim uchwycie, co obciąża triceps oraz środkową partię mięśnia piersiowego większego.
3. To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną w bardzo wąskim uchwycie.
W ćwiczeniu tym bardziej obciążany jest triceps, ale nie wykorzystujemy pełnej amplitudy ruchu.

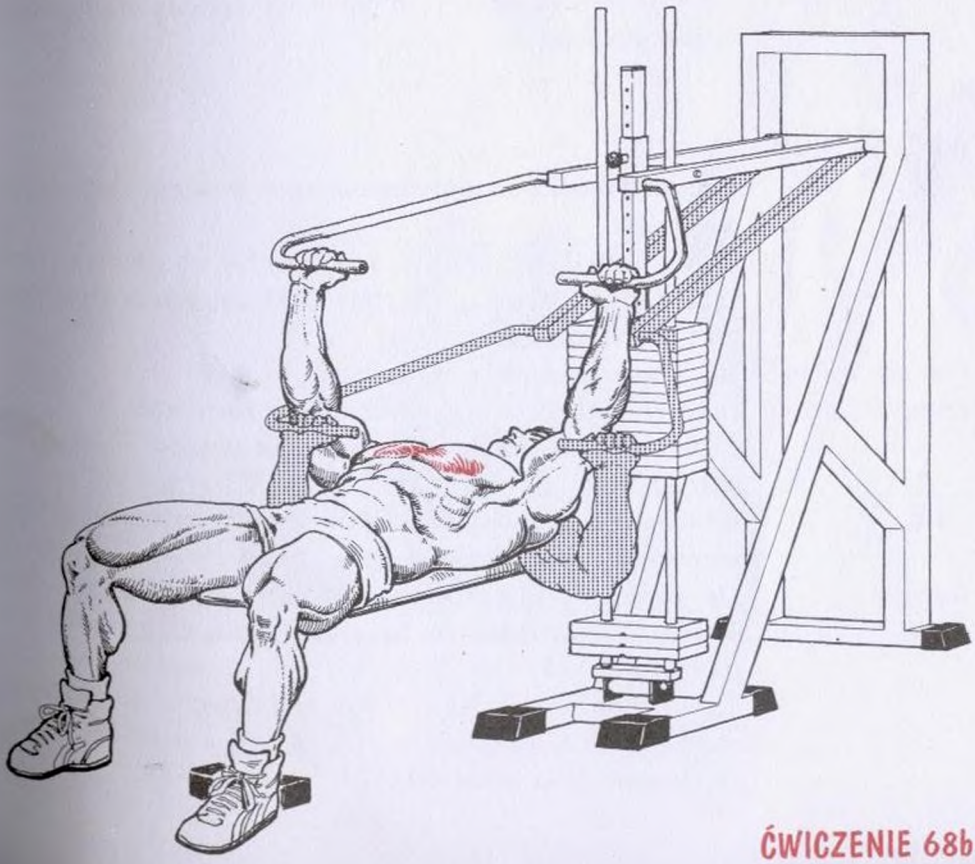
Uwagi: Należy unikać wyginania lędźwi w „mostek", mimo że takie ustawienie tułowia pozwala na podniesienie większego ciężaru. Powoduje ono jednak niefizjologiczne, kontuzjogenne w tym ustawieniu zlordozowanie kręgosłupa (szczególnie odcinka lędźwiowego).

ĆWICZENIE 67



ĆWICZENIE 68a





ĆWICZENIE 68b

ĆWICZENIE 69

Wyciskanie sztangielek – leżąc

Forma i cel identyczne z ćwiczeniem 68. Po obu stronach klatki piersiowej trzymamy nachwytem sztangielki prostopadle do tułowia. Wyciskamy sztangielki aż do ich zetknięcia się, a następnie opuszczamy do pozycji wyjściowej.

Wariant ćwiczenia: To samo ćwiczenie ze sztangielkami trzymanymi nachwytem równolegle do tułowia.

W tym wariancie ćwiczenia efektywnie obciążamy przednie aktony mięśni naramiennych oraz górne części mięśni piersiowych.

Uwagi: Ćwiczenie to rozwija przede wszystkim środkową część mięśni piersiowych oraz ich części przymostkowe. Korzystnie wpływa również na prostowanie odcinka piersiowego kręgosłupa, co pomaga w ekspozycji mięśni piersiowych. Ćwiczenia ze sztangielkami pozwalają na wykorzystanie większej amplitudy ruchu niż ćwiczenia ze sztangą, co powoduje większe rozciągnięcie mięśni piersiowych.

ĆWICZENIE 70

Przywodzenie i odwodzenie ramion bokiem – leżąc głową w dół

Cel: Rozwój mięśni piersiowych, a szczególnie ich dolnych i górnych aktonów. Obciążane są również aktony przednie i boczne mięśni naramiennych.

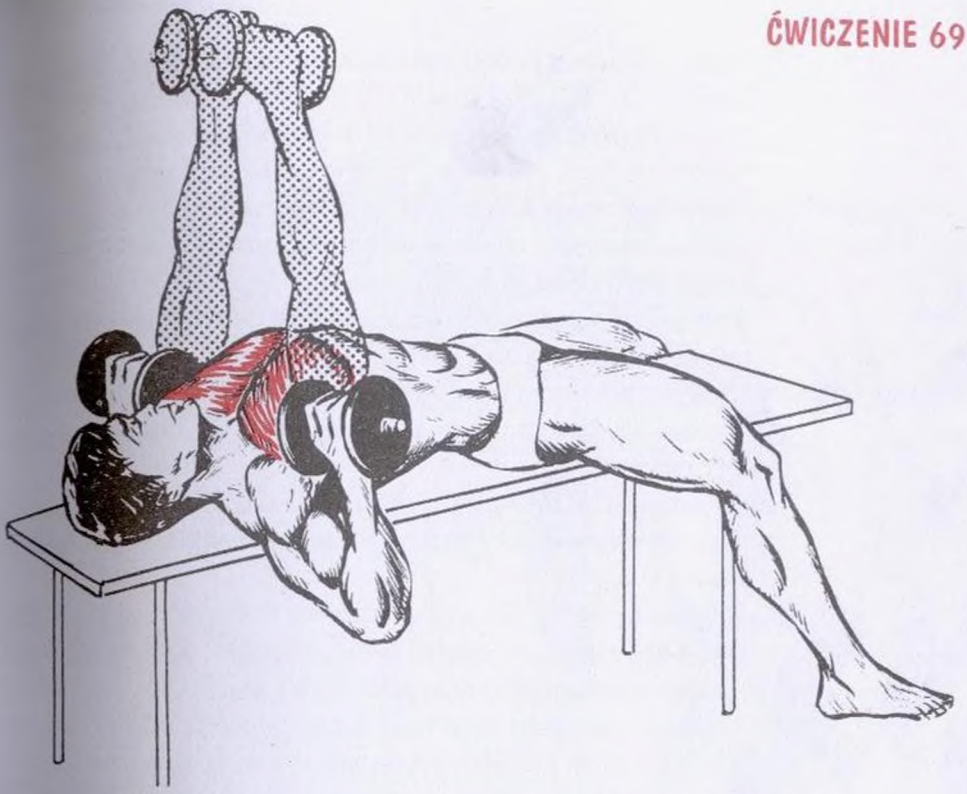
Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 68.

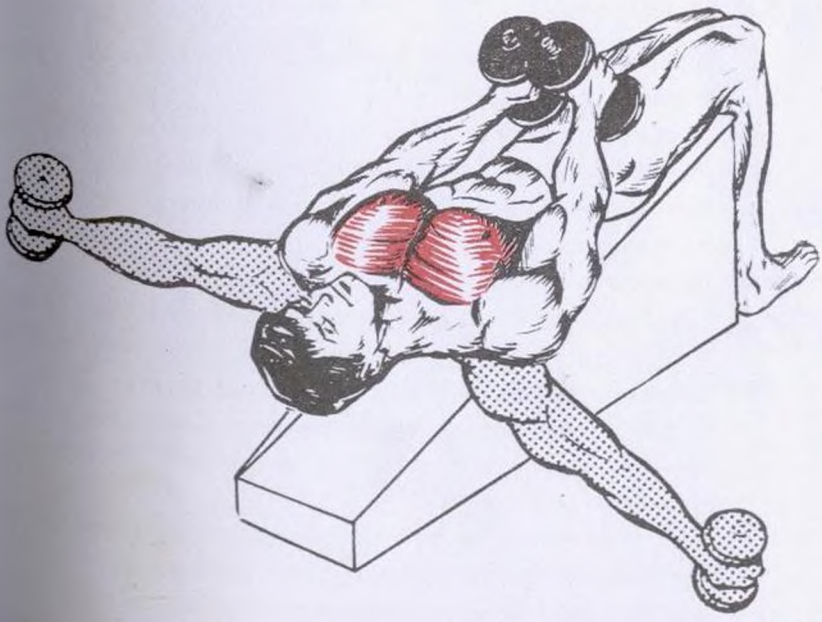
Pozycja wyjściowa: Leżymy tyłem na skośnej ławce o kącie nachylenia 30°. Sztangielki trzymamy nachwytem z kciukami ku górze. Ramiona są odwiedzione.

Ruch: Przywodzimy ramiona, a następnie odwodzimy do pozycji wyjściowej.

Uwagi: Do wykonania tego ćwiczenia konieczne jest posiadanie skośnej ławki o regulowanym kącie nachylenia. Zwiększenie kąta nachylenia (do 45° lub 60°) w ćwiczeniu prowadzi do większego obciążenia części dolnej mięśni piersiowych. Skośną ławkę można również stosować w ćwiczeniach wyciskania sztangi i sztangielek (ćwiczenia 68 i 69).

ĆWICZENIE 69





ĆWICZENIE 70

ĆWICZENIE 71

Przywodzenie i odwodzenie ramion przodem – leżąc tyłem

Cel: Rozwój mięśni klatki piersiowej: część przymostkowa oraz część środkowa.

Pozycja wyjściowa: Leżymy okrocznie tyłem na poziomej ławce. Ramiona są odwiedzione, lekko ugięte w łokciach. Sztangielki trzymamy nachwytem równolegle do tułowia.

Ruch: Przenosimy ramiona przodem w górę aż do skrzyżowania przedramion nad dolną częścią klatki piersiowej.

Warianty ćwiczenia: 1. Wykonujemy to samo ćwiczenie kończąc ruch nad szyją. Jest to bardziej klasyczna wersja ćwiczenia, lepiej dostosowana dla początkujących.

2. To samo ćwiczenie wykonywane ze znacznym ugięciem przedramion. Pozwala to na zmniejszenie obciążenia stawu łokciowego.

3. To samo ćwiczenie wykonywane na dwuspadowej ławce. Łopatki opieramy na wygięciu ławki. Wszystkie ćwiczenia z wyciskaniem sztangi lub sztangielek na tej ławce zwiększają zakres ruchu mięśni piersiowych, co korzystnie wpływa na zachowanie poprawnej krzywizny kręgosłupa – odcinka piersiowego.

ĆWICZENIE 72

Wyciskanie w pozycji leżącej na skośnej ławce – głową w górę

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych: górna część mięśni piersiowych i okolica przymostkowa, przednie aktony mięśni naramiennych, górne aktony mięśnia czworobocznego oraz mięsień trójgłowy ramienia.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 68.

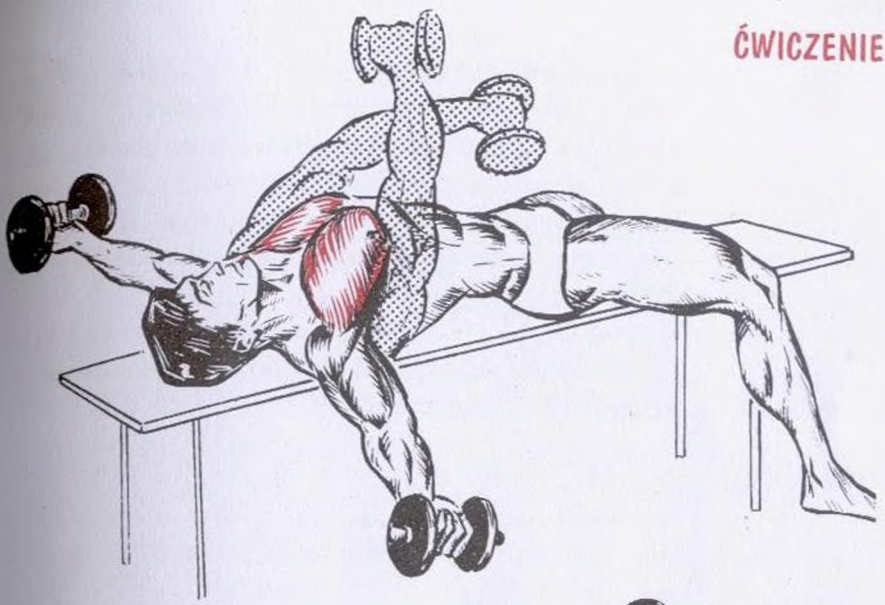
Pozycja wyjściowa: Leżymy okrocznie na ławce z oparciem nachylonym pod kątem 45°. Sztangę lub uchwyty maszyny, oparte na klatce piersiowej, trzymamy nachwytem. Stosujemy szeroki uchwyt.

Ruch: Wyciskamy sztangę lub uchwyty maszyny nad głowę aż do całkowitego wyprostu przedramion, a następnie opuszczamy do pozycji wyjściowej.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną wąskim uchwytem, co bardziej obciąża tricepsy i mięśnie naramienne.

2. To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną podchwytem, co może zmieniać sposób działania mięśni piersiowych.

ĆWICZENIE 71



ĆWICZENIE 72a

ĆWICZENIE 72b

ĆWICZENIE 73

wariant ćwiczenia 72

Pozycja oraz ruch jak w poprzednim ćwiczeniu. Sztangę zastępujemy dwiema sztangielkami trzymanymi prostopadle do tułowia. Zastosowanie sztangielek pozwala na przybliżenie łokci do tułowia oraz wykorzystanie pełnej amplitudy ruchu.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie ze sztangielkami trzymanymi równolegle do tułowia.

2. To samo ćwiczenie z jednoczesnym wykonaniem skrętu ręki.

3. To samo ćwiczenie ze skrzyżowaniem ramion w końcowej fazie ruchu nad klatką piersiową.

ĆWICZENIE 74

Cel: Rozwój mięśni ramion (triceps).

Przydatne w dysc.: Lekkoatletyka (rzuty, skok o tyczce), gimnastyka, podnoszenie ciężarów, rugby, piłka nożna, koszykówka, hokej, tenis, kajakarstwo, boks, trójbój siłowy, kulturystyka. Dyscypliny te odnoszą się do ćwiczeń od 74 do 85.

Pozycja wyjściowa: Leżymy okrocznie tyłem na poziomej ławce. Ramiona są wyprostowane w przód, a przedramiona zgięte. Sztangę trzymamy nachwytem.

Ruch: Wznosy przedramion do pozycji pionowej. Ramiona pozostają nieruchome, zgięcie przedramion odbywa się tylko w stawie łokciowym.

Wariant ćwiczenia: To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną podchwytem.

Uwagi: Triceps – mięsień prostownik ma duże znaczenie w lekkoatletyce (rzut oszczepem, skok o tyczce) oraz w podnoszeniu ciężarów. W celu wykorzystania go w tych dyscyplinach bardziej wskazane jest obciążanie go w ruchu o małej amplitudzie (szczególnie przy końcowych powtórzeniach w serii) niż zmniejszanie obciążenia.

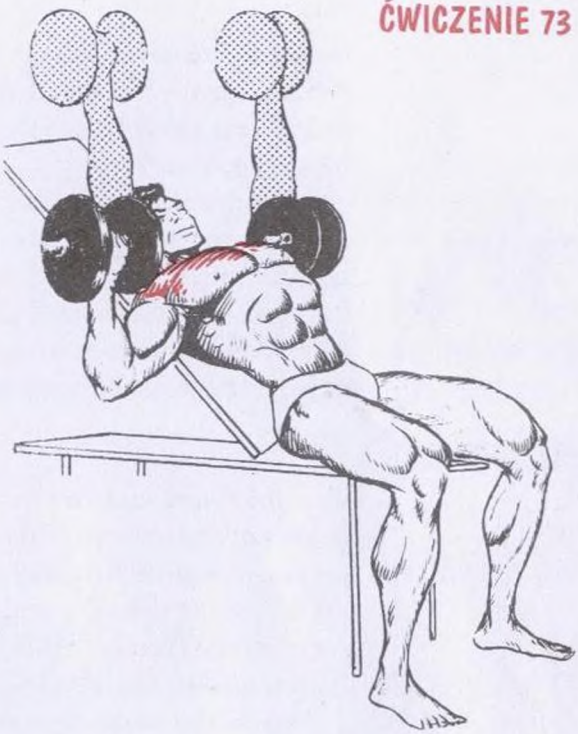
ĆWICZENIE 75

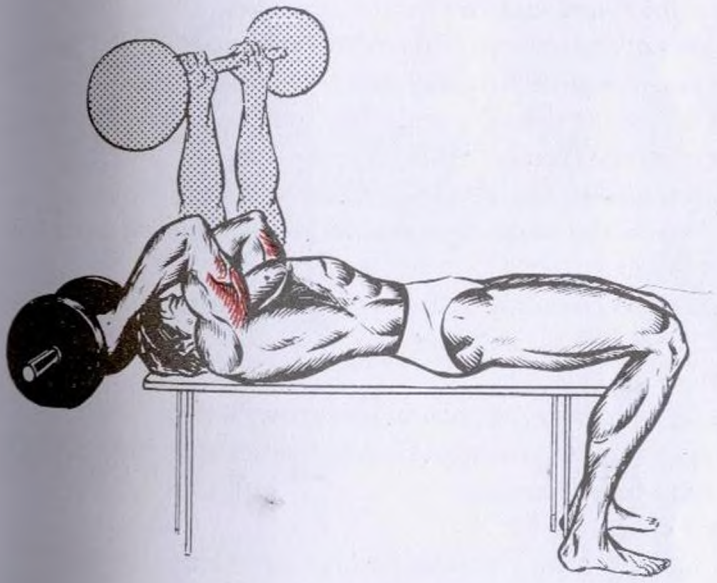
Zgięcia i wyprosty przedramion – leżąc tyłem

Jest to wariant poprzedniego ćwiczenia. Cel i pozycja w ćwiczeniu są podobne, jedynie ramiona są wyprostowane w górę. Głowa pozostaje nieruchoma. Wykonujemy wyprost przedramion.

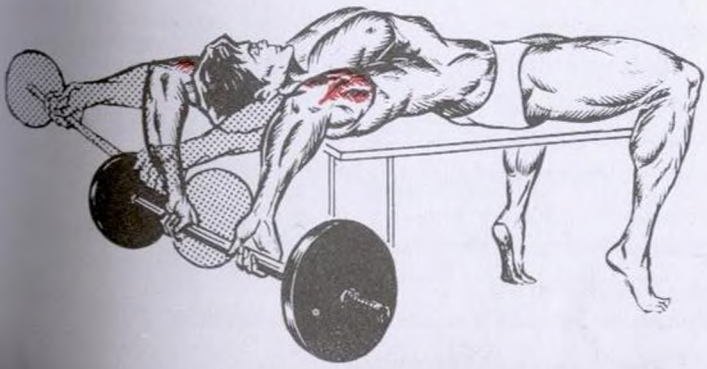
Uwagi: Ćwiczenie to, pozwalając na ruch o małej amplitudzie, silnie wzmacnia głowy krótkie tricepsów. Można skorzystać z pomocy współćwiczącego, który podtrzymuje wyprostowane ramiona.

ĆWICZENIE 73





ĆWICZENIE 74



ĆWICZENIE 75

ĆWICZENIE 76

wariant ćwiczenia 74

Cel: Rozwój mięśni prostujących przedramiona: triceps – głowy krótkie (boczna, przyśrodkowa).

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 74.

Pozycja wyjściowa: Leżymy tyłem na poziomej ławce. Ramiona wyprostowane, przedramiona są zgięte. Sztangielki trzymamy nachwytem równolegle do tułowia.

Ruch: Prostujemy przedramiona, a łokcie pozostają nieruchome.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie ze sztangielkami trzymanymi podchwytem.
2. To samo ćwiczenie ze sztangielkami trzymanymi nachwytem.

ĆWICZENIE 77

wariant ćwiczenia 76

Cel: Rozwój mięśni prostujących przedramiona: triceps – głowy krótkie.

Pozycja wyjściowa: Leżymy tyłem na poziomej ławce. Jedno przedramię jest wyprostowane w przód, a drugie zginamy nad klatkę piersiową. Sztangielki trzymamy równolegle do tułowia.

Ruch: Naprzemianstronne wyprosty przedramion.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie ze sztangielkami trzymanymi prostopadle do tułowia.
2. To samo ćwiczenie jednym przedramieniem.

ĆWICZENIE 78

Prostowanie przedramion zza głowy – stojąc

Cel: Rozwój mięśni prostujących przedramiona: tricepsy – głowa przyśrodkowa i boczna.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 74.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w lekkim rozkroku. Sztangę trzymamy nachwytem za głową. Stosujemy średni uchwyt.

Ruch: Wyprost przedramion, a następnie zgięcie do pozycji wyjściowej. Ruch wykonujemy tylko w stawie łokciowym. Ramiona pozostają nieruchome.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną podchwytem.
2. To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną podchwytem. Stosujemy wąski uchwyt.
3. To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną nachwytem. Stosujemy szeroki uchwyt.

Uwagi: Pozycja pionowa ramion powoduje rozciągnięcie głowy długiej tricepsu.

ĆWICZENIE 76

ĆWICZENIE 77

ĆWICZENIE 78

ĆWICZENIE 79

To samo ćwiczenie wykonywane w siadzie okrocznym. Ten sam ruch z łokciami blisko tułowia przy zachowaniu nieruchomych ramion. Można stosować warianty z poprzedniego ćwiczenia. Ćwiczenie w siadzie jest trudniejsze, ponieważ bardziej izoluje triceps.

ĆWICZENIE 80

Prostowanie przedramienia zza głowy

Cel: Rozwój mięśni prostujących przedramiona: tricepsy.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 74.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w lekkim rozkroku. Przedramię jest zgięte za głowę. Ramię uniesione w górę, triceps oraz łokieć opieramy o ścianę.

Ruch: Wyprost przedramienia, a następnie zgięcie do pozycji wyjściowej za kark.

Wariant ćwiczenia: To samo ćwiczenie ze sztangielkami w obu rękach, bez opierania się o ścianę.

Uwagi: Ćwiczenie w podstawowym wariancie uniemożliwia ruchy oszukane.

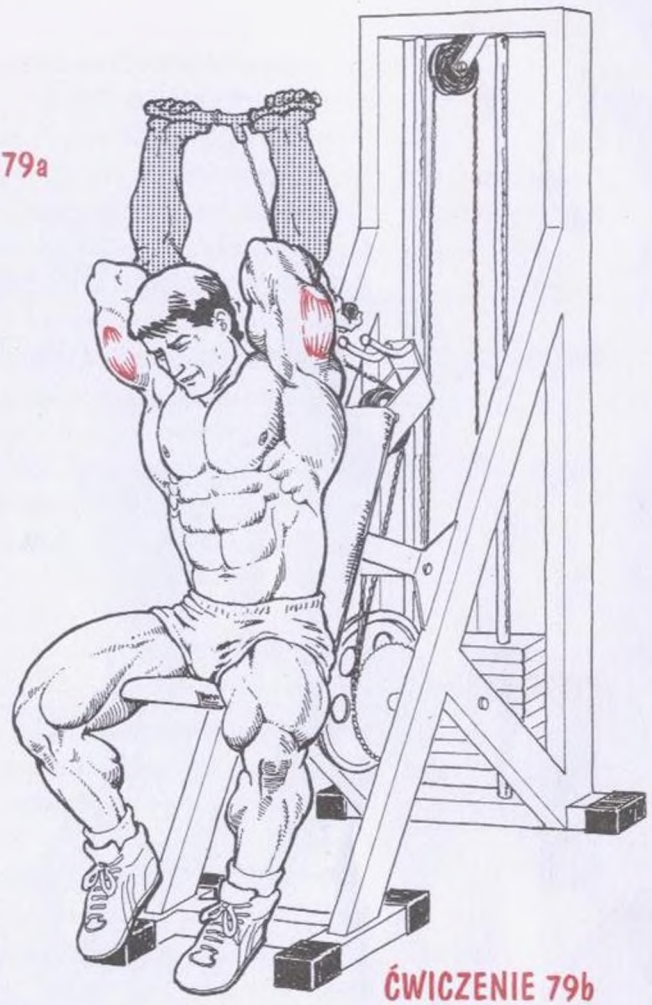
ĆWICZENIE 81

wariant ćwiczenia 80

Cel oraz ruch takie jak w ćwiczeniu 80. Pozycja siedząca. Można stosować warianty z poprzedniego ćwiczenia.

Uwagi: W ćwiczeniu tym, tak jak w poprzednich, możemy wykorzystać zasadę Weidera utrzymywania stałego napięcia mięśniowego, łącząc expanderem sztangielkę z podłożem.

ĆWICZENIE 79a



ĆWICZENIE 79b

ĆWICZENIE 80

ĆWICZENIE 81

ĆWICZENIE 82

Prostowanie przedramion na skośnej ławce – leżąc (wariant ćwiczenia 78 i 79)

Cel: Rozwój mięśni prostujących przedramiona (triceps).

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 74.

Pozycja wyjściowa: Leżymy na ławce z oparciem, o kącie nachylenia 45°. Sztangę trzymamy nachwytem w górze.

Ruch: Zginamy przedramiona, a następnie prostujemy do pozycji wyjściowej. Ruch tylko w stawie łokciowym.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną podchwytem.
2. To samo ćwiczenie z dwiema sztangielkami trzymanymi podchwytem, nachwytem lub równolegle do tułowia.

Uwagi: Leżenie zastępuje pozycję siedzącą oraz stojącą z ćwiczeń 78 i 79, które mogą okazać się na początku trudne i niewygodne, chociaż skutecznie obciążają tricepsy.

ĆWICZENIE 83

wariant ćwiczenia 80 i 81

Pozycja wyjściowa: Leżymy bokiem na skośnej ławce z oparciem o wybranym kącie nachylenia. Ramię wyprostowane w górę, przedramię zgięte za głowę.

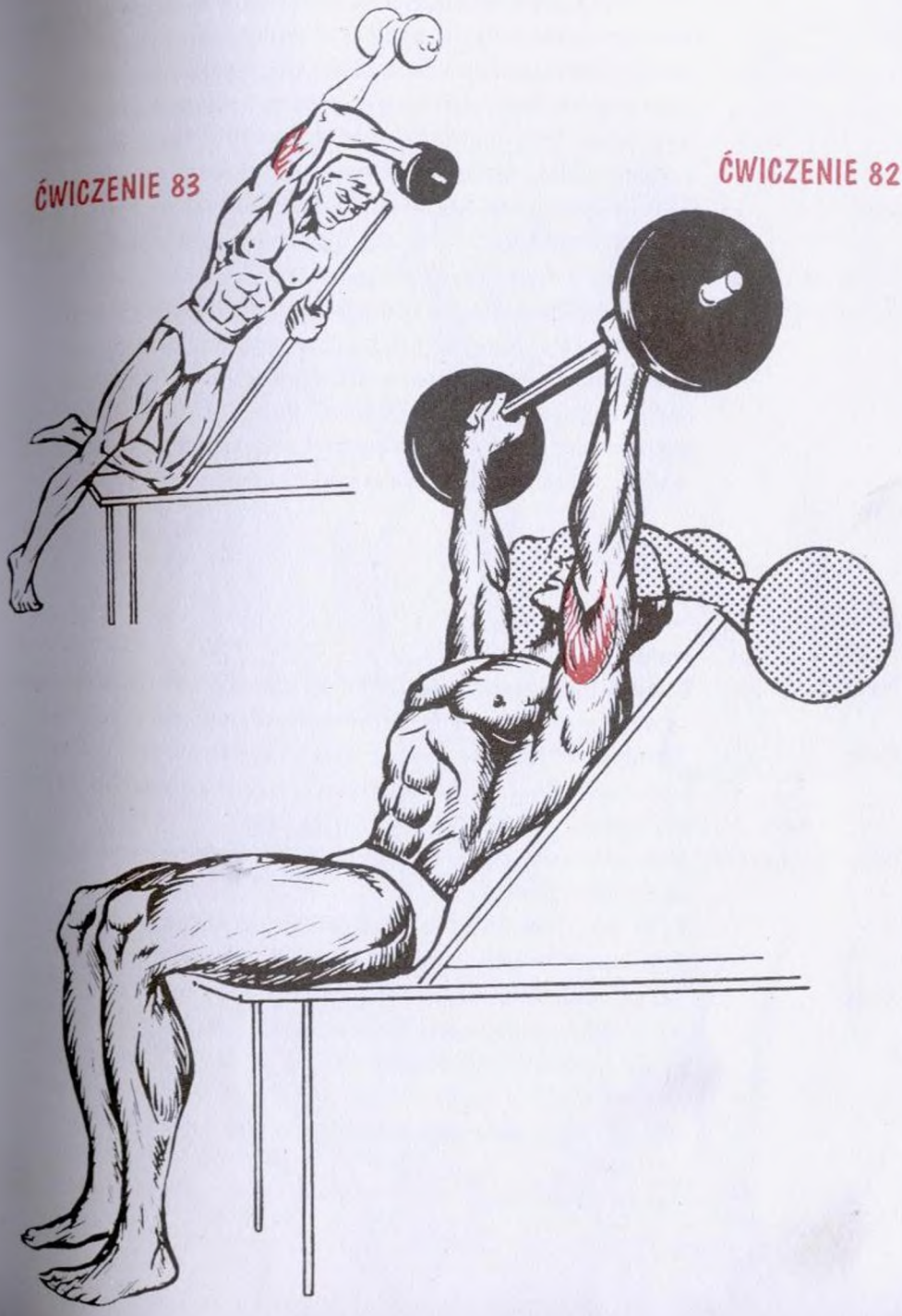
Ruch: Wyprost przedramienia, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie ze sztangielkami trzymanymi podchwytem.
2. To samo ćwiczenie ze sztangielkami trzymanymi nachwytem.

Uwagi: Pozycja „skośna" nie ułatwia wykonania ćwiczenia i jest bardziej „skuteczna" niż pozycje w podobnych ćwiczeniach 80 i 81, gdyż zmusza tricepsy do wykonania większej pracy.

ĆWICZENIE 83

ĆWICZENIE 82



ĆWICZENIE 84

Prostowanie przedramienia w opadzie tułowia w przód

Cel: Rozwój mięśni prostujących przedramiona (tricepsy).

Pozycja wyjściowa: Wykonujemy opad tułowia w przód, nogi są złączone. Jedną rękę opieramy o kolano, w drugiej trzymamy sztangielkę równolegle do tułowia. Przedramię ze sztangielką lub uchwytem wyciągu dolnego jest zgięte, łokieć przylega do tułowia.

Ruch: Wyprost przedramienia, a następnie zgięcie do pozycji wyjściowej. Ruch odbywa się w stawie łokciowym, ramię pozostaje nieruchome, a tułów jest cały czas prosty.

Warianty ćwiczenia:
1. To samo ćwiczenie ze sztangielką trzymaną podchwytem.
2. To samo ćwiczenie ze sztangielką trzymaną nachwytem.
3. To samo ćwiczenie ze sztangą. Wymaga to większego ugięcia nóg oraz większego pochylenia tułowia. Pozycja jest dość niewygodna, ale pozwala na efektywniejsze obciążenie tricepsa, powoduje stałe napięcie mięśnia podczas ćwiczenia.

ĆWICZENIE 85

wariant ćwiczenia 83

Pozycja wyjściowa: Leżymy bokiem na poziomej ławce lub na podłodze. Ramię jest odwiedzione. Sztangielkę trzymamy równolegle do tułowia.

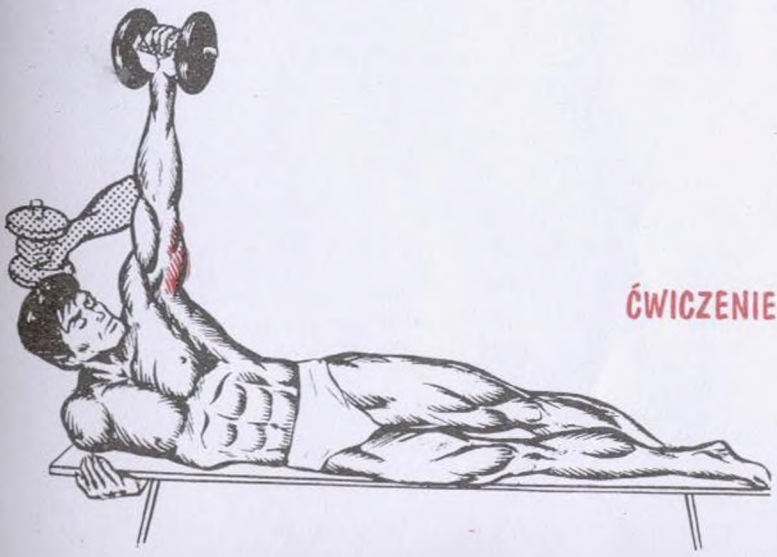
Ruch: Zginanie przedramion za głowę, a następnie powrót do pozycji wyjściowej. Po powtórzeniach wykonujemy ćwiczenie na drugim boku.

Warianty ćwiczenia:
1. To samo ćwiczenie ze sztangielką lub uchwytem wyciągu trzymanymi podchwytem.
2. To samo ćwiczenie ze sztangielką trzymaną nachwytem.
3. To samo ćwiczenie z ramieniem odchylonym o 45°.

Uwagi: W ćwiczeniach na mięśnie trójgłowe ramion utrzymywanie nieruchomych ramion jest błędem, który nie pozwala na całościowy rozwój głowy długiej tricepsa. Należy zalecić ciągnięcie ramion w górę ponad tułów, co spowoduje włączenie się głowy długiej tricepsu (funkcja prostowania ramienia).

ĆWICZENIE 84b

ĆWICZENIE 84a



ĆWICZENIE 85

ĆWICZENIE 86

Wznoszenie kolan do brody – leżąc na skośnej ławce

Cel: Rozwój mięśni brzucha. Akcent główny: aktony dolne mięśni prostych brzucha.

Pozycja wyjściowa: Leżymy tyłem na skośnej ławce o zmiennym kącie nachylenia (dobieramy je według stanu zaawansowania w treningu). Rękami chwytamy ławkę za głową. Stopy, obciążone żelaznymi sandałami, utrzymujemy nad ławką.

Ruch: Wznosimy złączone kolana maksymalnie blisko brody. Podczas dalszego wznosu kolan konieczne jest oderwanie miednicy od podłoża, gdyż dopiero wtedy ruch będzie odbywał się dzięki pracy dynamicznej mięśni brzucha. Powrót do pozycji wyjściowej, w której miednica spocznie na podłożu, z nogami złączonymi i ugiętymi w kolanach.

ĆWICZENIE 87

Pozycja i cel jak w poprzednim ćwiczeniu, z akcentem na mięśnie skośne brzucha i dolne aktony mięśnia prostego brzucha.

Ruch: Przyciągamy złączone uda do klatki piersiowej, uginając nogi w kolanach, a następnie sięgamy prawym kolanem do lewego barku i odwrotnie.

Należy zwrócić uwagę, by miednica odrywała się od podłoża.

Warianty ćwiczenia:
1. Naprzemianstronne wznosy nóg ugiętych w kolanach.
2. Obszerne krążenia ugiętymi i złączonymi nogami.

ĆWICZENIE 86

ĆWICZENIE 87a

ĆWICZENIE 87b

ĆWICZENIE 88

Skłony tułowia na skośnej ławce

Cel: Rozwój mięśni prostych brzucha – aktony górne.

Pozycja wyjściowa: Siad na skośnej ławce o kącie nachylenia 45°. Nogi ugięte w kolanach, stopy przymocowane do końca ławki. Sztangielkę trzymamy w rękach założonych za kark.

Ruch: Skłon głowy do kolan poprzez zginanie tułowia w stawach kręgosłupa, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.

Uwagi: W pozycji z ugiętymi nogami tułów może być opuszczony aż do płaszczyzny ławki bez niebezpieczeństwa zbytniego rozciągnięcia mięśni brzucha. Całkowicie wyprostowane nogi powodują wydłużanie się mięśni ścian jamy brzusznej i nadmierne pogłębienie się lordozy lędźwiowej. Indywidualną sprawą jest amplituda ruchu w ćwiczeniu, którą należy dobrać według potrzeb i celów, ponieważ zbytnie rozbudowanie mięśni brzucha nie jest polecane.

ĆWICZENIE 89

wariant ćwiczenia 88

Pozycja i cel jak w poprzednim ćwiczeniu. Sztangielkę zastępujemy sztangą trzymaną na barkach.

ĆWICZENIE 90

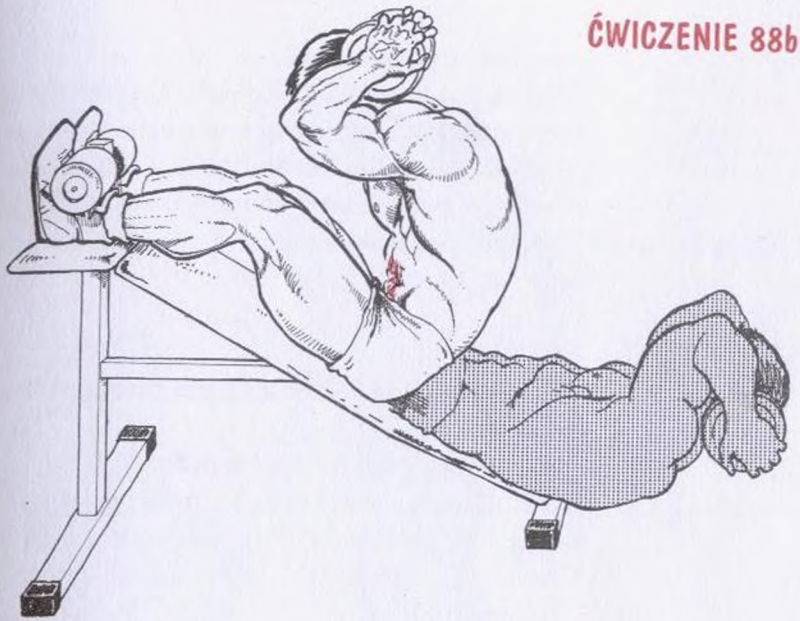
Cel: Rozwój mięśni prostych oraz mięśni skośnych brzucha.

Pozycja wyjściowa: Siad na skośnej ławce o kącie nachylenia 45°. Nogi są ugięte w kolanach, stopy przymocowane do końca ławki. Sztangielkę trzymamy w rękach założonych za kark. Łokcie rozstawione szeroko.

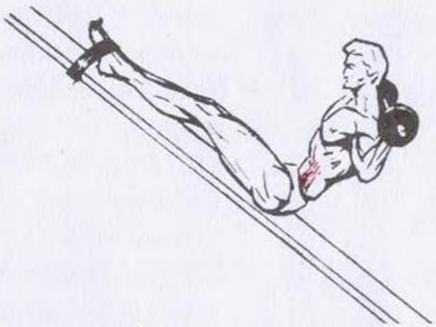
Ruch: Skłony ze skrętem tułowia. W końcowej fazie ruchu dotykamy najpierw prawym łokciem do lewego kolana, następnie na odwrót, i powracamy do pozycji wyjściowej.

Uwagi: Ćwiczenie to rozwija jednocześnie mięśnie proste i skośne brzucha. Należy pamiętać, aby skłony wykonywane były dzięki pracy mięśni brzucha, a nie mięśni zginających tułów w stawie biodrowym.

ĆWICZENIE 88b



ĆWICZENIE 88a



ĆWICZENIE 89

ĆWICZENIE 90

ĆWICZENIE 91

wariant ćwiczenia 90

Cel jak w poprzednim ćwiczeniu. Leżymy tyłem na skośnej ławce. Sztangielkę trzymamy za głową w wyprostowanych ramionach. Wykonujemy skłon tułowia ze skrętem w lewo, następnie w prawo, i powracamy do pozycji wyjściowej.

Wariant ćwiczenia: To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną na barkach.

ĆWICZENIE 92

Skłony boczne tułowia – z obciążeniem (wariant ćwiczenia 94)

Cel: Rozwój mięśni skośnych brzucha.

Przydatne w dysc.: Lekkoatletyka (rzuty młotem i oszczepem, pchnięcie kulą, rzut dyskiem), judo, boks, piłka nożna, hokej, kajakarstwo, narciarstwo, tenis, gimnastyka, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy, kulturystyka.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w szerokim rozkroku. Jedną rękę zakładamy na kark, w drugiej trzymamy nachwytem sztangielkę.

Ruch: Wykonujemy skłony boczne z tułowiem lekko pochylonym w przód.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie z podniesieniem sztangielki przed klatkę piersiową.

2. To samo ćwiczenie ze sztangą.

Uwagi: W ćwiczeniu korzystne jest wykorzystanie dużego obciążenia. Silne mięśnie skośne wzmacniają talię. Należy pamiętać o tym, by nie odchylać tułowia w tył, gdyż wtedy funkcję skłonu tułowia w bok przejmują mięśnie grzbietu.

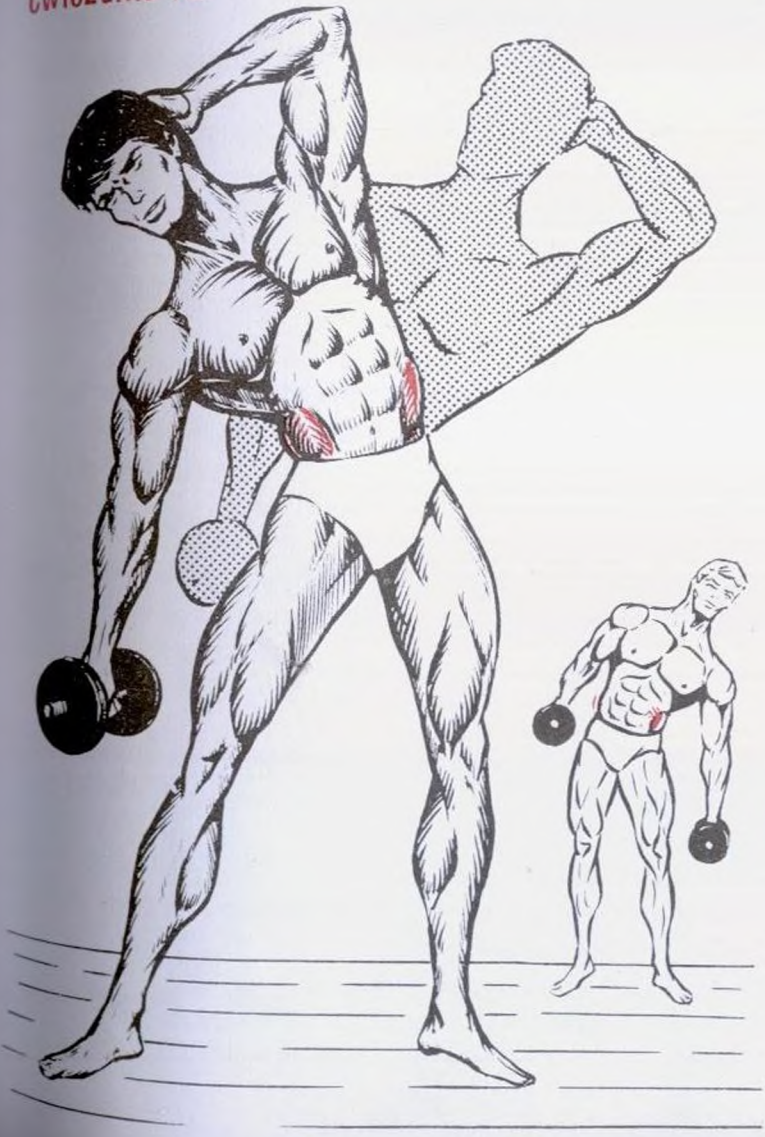
ĆWICZENIE 93

wariant ćwiczenia 94

To samo ćwiczenie ze sztangielkami trzymanymi w obu rękach.

ĆWICZENIE 91

ĆWICZENIE 92



ĆWICZENIE 93

ĆWICZENIE 94

Cel: Rozwój mięśni skośnych zewnętrznych i wewnętrznych brzucha.

Przydatne w dysc.: Lekkoatletyka (rzuty i skoki), judo, zapasy, boks, piłka nożna, hokej, kajakarstwo, narciarstwo, tenis, gimnastyka.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w szerokim rozkroku. Sztangę trzymamy na barkach za głową. Tułów jest w skłonie bocznym, lekko pochylony do przodu.

Ruch: Wykonujemy skłony boczne tułowia.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie w pozycji siedzącej, ze sztangą opartą na barkach.
2. To samo ćwiczenie z naprzemianstronnym wyciskaniem sztangielek nad głowę.

Uwagi: Jak do ćwiczenia 92.

ĆWICZENIE 95

Skrętoskłony

Cel, przydatność w dyscyplinach, pozycja – jak w ćwiczeniu 94.

Ruch: Z pozycji stojącej wykonujemy skrętoskłon w kierunku lewego, następnie prawego kolana.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie w siadzie na ławce.
2. To samo ćwiczenie – sztangę zastępujemy sztangielkami.

Uwagi: W trakcie skrętoskłonu uginamy i skręcamy do środka kolano nogi przeciwnej i unosimy jej piętę w górę na zewnątrz.

ĆWICZENIE 96

Skręty tułowia – stojąc lub skręty bioder na „twisterze"

Cel: Rozwój mięśni bocznych partii tułowia (skośny zewnętrzny i wewnętrzny brzucha).

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniach 94 i 95.

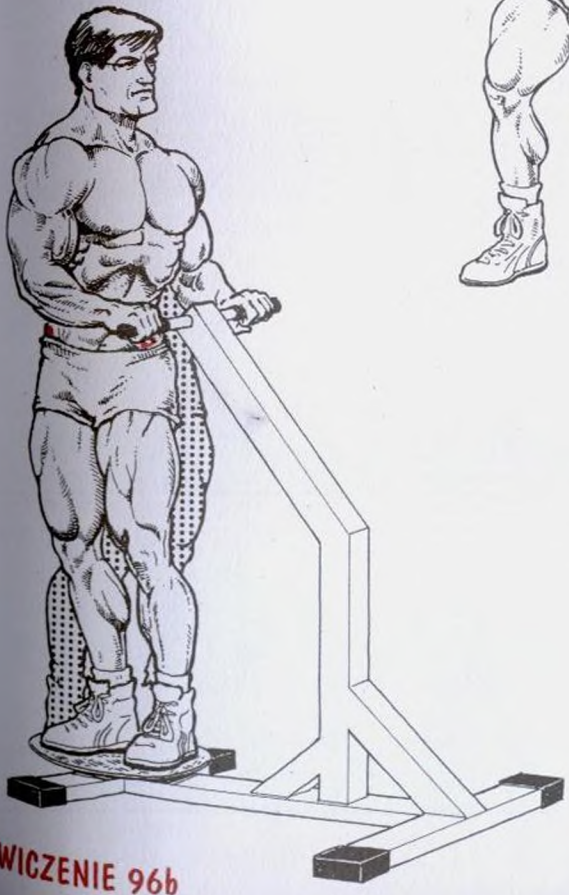
Pozycja wyjściowa: Stoimy w szerokim rozkroku. Tułów skręcony w prawo. Sztangielkę trzymamy nachwytem.

Ruch: Wykonujemy obszerne skręty tułowia.

Uwagi: Podczas ćwiczenia należy trzymać tułów nieco pochylony do przodu.

ĆWICZENIE 94

ĆWICZENIE 95



ĆWICZENIE 96b

ĆWICZENIE 96a

ĆWICZENIE 97

Skręty tułowia – siedząc (wariant ćwiczenia 96)

Siedzimy na poziomej ławce. Aby uniemożliwić ruchy bioder, nogi muszą się opierać o boki ławki. Wykonujemy obszerne skręty.

Wariant ćwiczenia: To samo ćwiczenie w siadzie z wyprostowanymi nogami.

ĆWICZENIE 98

wariant ćwiczenia 96

Cel: Rozwój mięśni bocznych partii tułowia (skośny zewnętrzny i wewnętrzny brzucha).

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniach 96 i 97.

Pozycja wyjściowa: Siedzimy na poziomej ławce. Aby uniemożliwić ruchy bioder, nogi muszą się opierać o boki ławki. Sztangę opieramy na ramionach. Ręce muszą sięgać jak najdalej do końcówek gryfu, tułów pochylony do przodu.

Ruch: Wykonujemy obszerne skręty tułowia w obie strony.

Wariant ćwiczenia: To samo ćwiczenie z dwiema sztangielkami trzymanymi przy barkach. Łokcie są rozstawione szeroko.

Uwagi: Piękna rzeźba brzucha nie może istnieć bez silnych mięśni skośnych. Widzimy to u starożytnych atletów greckich („Dyskobol" Myrona).

ĆWICZENIE 99

wariant ćwiczenia 96

Cel: Jak w ćwiczeniach 96 i 98. Wykonujemy skręty tułowia w pozycji stojącej.

Uwagi: Jak w ćwiczeniach 96 i 98.

ĆWICZENIE 97

ĆWICZENIE 99

ĆWICZENIE 98

ĆWICZENIE 100

Martwy ciąg o prostych nogach lub na maszynie typu T-bar

Cel: Rozwój mięśni grzbietu: mięsień prostownik grzbietu, krzyżowo-grzbietowy, biodrowo-żebrowy, kolcowy, półkolcowy, wielodzielny, międzykolcowy oraz mięśni tylnej strony uda, pośladkowych.

Przydatne w dysc.: Podnoszenie ciężarów, judo, zapasy (styl klasyczny i wolny), rugby, narciarstwo, hokej, łyżwiarstwo figurowe, wioślarstwo, lekkoatletyka, pływanie, kolarstwo, trójbój siłowy, kulturystyka.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w lekkim rozkroku na podstawce. Opad tułowia w przód. Sztangę trzymamy nachwytem.

Ruch: Wykonujemy martwy ciąg: unosimy sztangę poprzez wyprost tułowia w stawie biodrowym.

Warianty ćwiczenia:
1. To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną podchwytem.
2. To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną jedną ręką podchwytem, drugą nachwytem.
3. To samo ćwiczenie ze sztangą leżącą na poziomej ławce. Ruch rozpoczynany z tej wysokości ma mniejszą amplitudę.

Uwagi: W odcinku lędźwiowym koncentruje się większość obciążenia, dlatego kręgosłup powinien być zlordozowany; osłabienie mięśni grzbietu prowadzi do schorzeń kręgosłupa. Stabilizują one wyprostowany tułów.

ĆWICZENIE 101

Skłony tułowia – siedząc

Cel: Cel i efekt jak w ćwiczeniu 100 – częściowe odizolowanie mięśni tylnej strony uda.

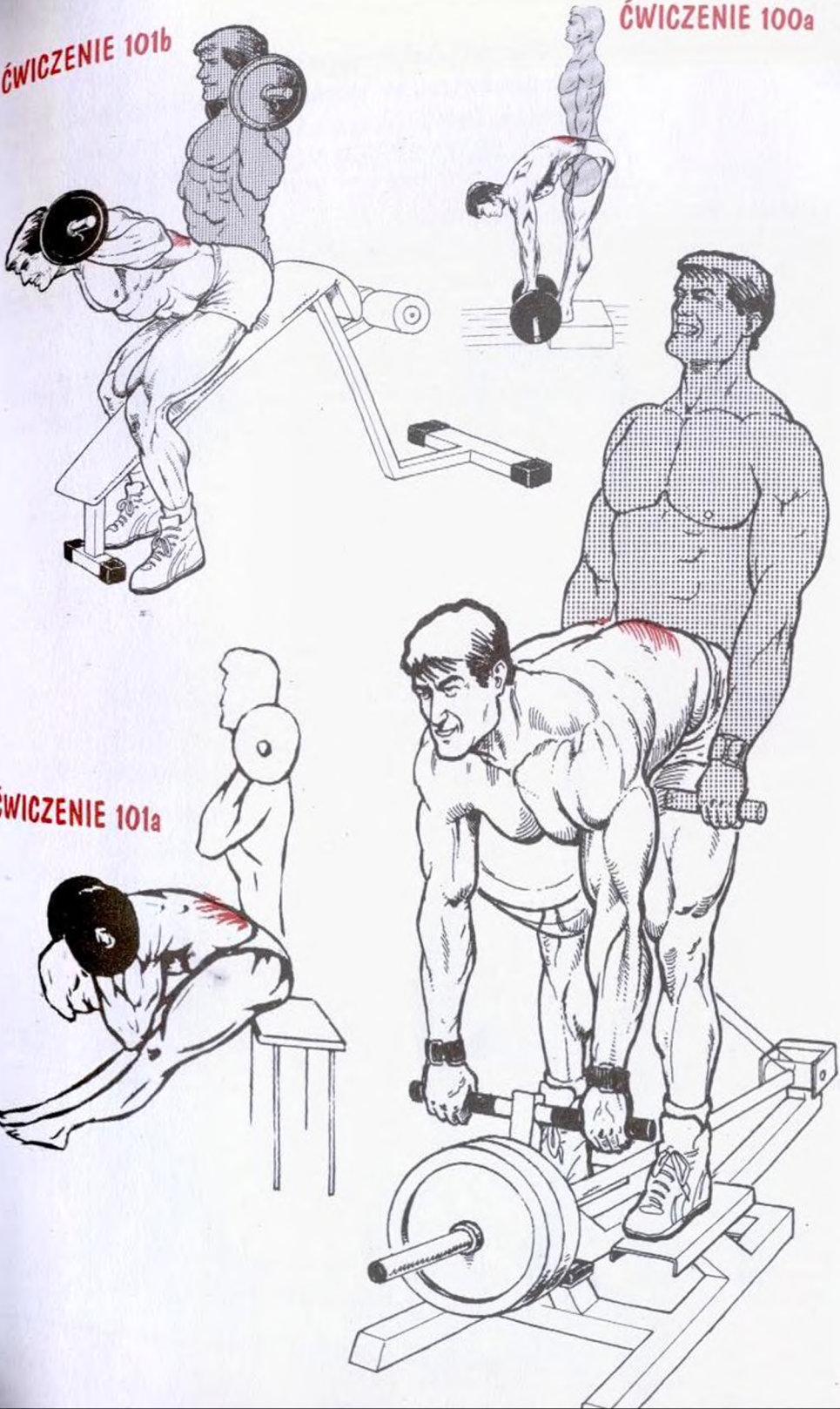
Pozycja wyjściowa: Siadamy na poziomej ławce. Tułów maksymalnie pochylony. Sztangę opieramy na barkach za głową.

Ruch: Prostujemy tułów do pionu, następnie powracamy do pozycji wyjściowej.

Wariant ćwiczenia: To samo ćwiczenie w siadzie na podłodze.

ĆWICZENIE 101b

ĆWICZENIE 100a



ĆWICZENIE 101a

ĆWICZENIE 102

Skłony tułowia, ze sztangą na barkach

Cel: Rozwój mięśni grzbietu: mięsień prostownik grzbietu, krzyżowo-grzbietowy, biodrowo-żebrowy, kolcowy, półkolcowy, wielodzielny, międzykolcowy oraz mięśni tylnej strony uda, pośladkowych.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 100.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w lekkim rozkroku. Opad tułowia. Sztanga oparta jest na barkach za głową.

Ruch: Wykonujemy skłony i wyprosty tułowia.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie ze sztangielką trzymaną rękami za głową.
2. To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną na barkach. Stoimy w wykroku. Noga wysunięta do przodu jest ugięta.

Uwagi: Ćwiczenie powinno być wykonywane przez tych wszystkich, którzy prowadzą siedzący tryb życia i mają tendencję do garbienia się. Silne mięśnie grzbietu pomagają utrzymać wyprostowany kręgosłup.

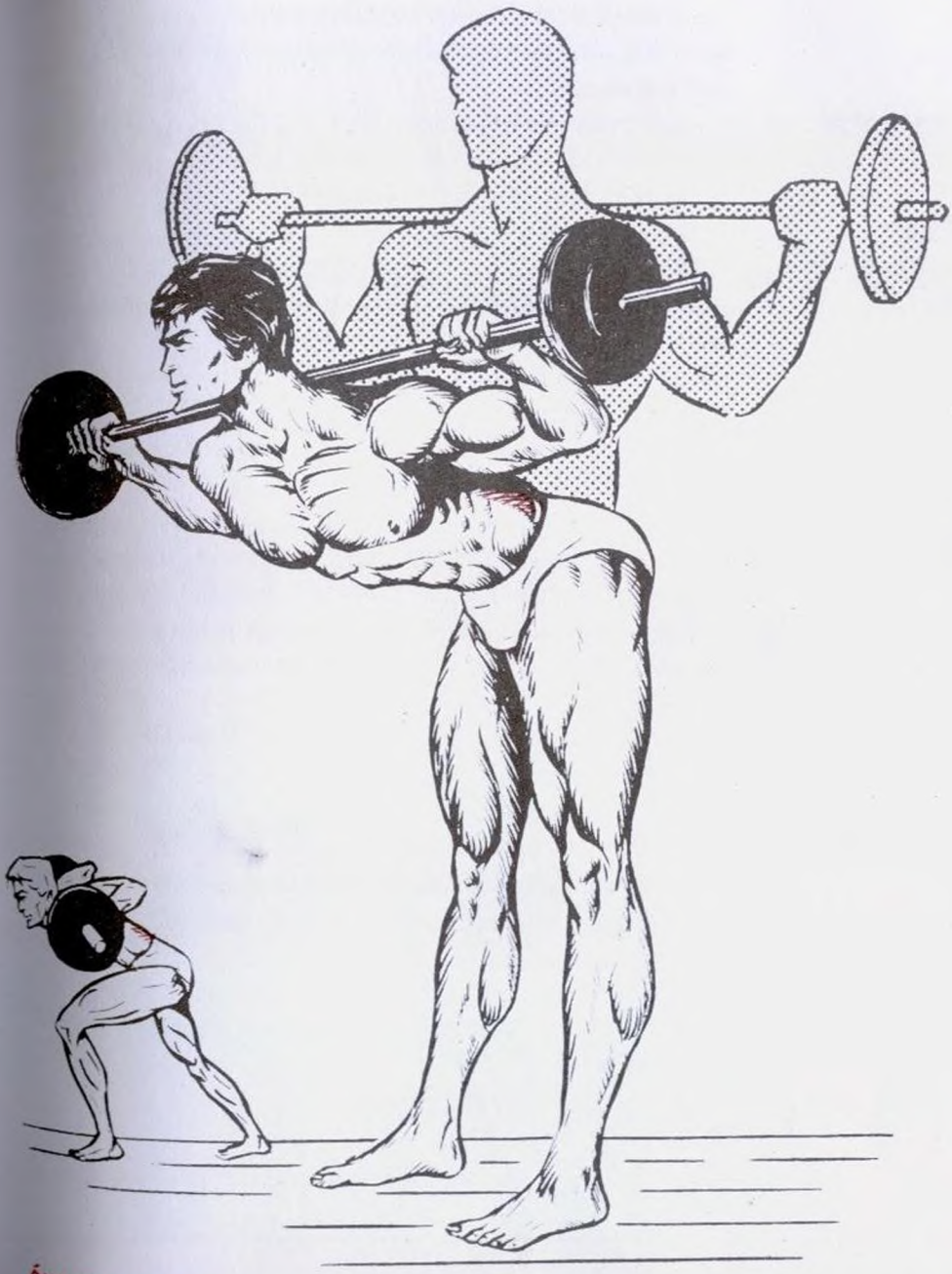
ĆWICZENIE 103

ćwiczenie identyczne z wariantem 2 ćwiczenia 102

Cel i efekt jak w poprzednim ćwiczeniu. Wykrok, wysuniętą nogę uginamy. Tułów maksymalnie pochylony do przodu. Prostujemy go do pionu, a następnie powracamy do pozycji wyjściowej.

Uwagi: Należy zmieniać nogę wykroczną.

ĆWICZENIE 102



ĆWICZENIE 103

ĆWICZENIE 104

Wyprosty tułowia na ławce rzymskiej

Cel: Rozwój mięśni grzbietu: mięsień prostownik grzbietu, krzyżowo-grzbietowy, biodrowo-żebrowy, kolcowy, półkolcowy, wielodzielny, mięśnie międzykolcowe oraz mięśni tylnej strony uda, pośladkowych.

Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem na poziomej ławce. Nogi mocujemy w kostkach do ławki. Sztangę opieramy na ramionach. Odchylony do góry tułów wystaje poza krawędź ławki.

Ruch: Prostujemy tułów do poziomu, a następnie wykonujemy głęboki skłon.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie z dwiema sztangielkami. Ramiona są wyprostowane wzdłuż tułowia.

2. To samo ćwiczenie ze sztangielkami. W końcowej fazie ćwiczenia prowadzimy ręce do pośladków. Ćwiczenie to rozbudowuje górną partię grzbietu oraz tylną mięśnia naramiennego; koryguje łopatki.

3. To samo ćwiczenie ze sztangą opartą na barkach za głową.

Uwagi: Na początku treningu ćwiczenia mogą być wykonywane bez dodatkowego obciążenia. Lepiej stosować mniejsze obciążenia, lecz wykonywać ćwiczenia dokładnie. Niepoprawnie wykonane ćwiczenie może być przyczyną kontuzji lędźwiowego odcinka kręgosłupa.

ĆWICZENIE 105

Prostowanie nóg w leżeniu przodem na rzymskiej ławce

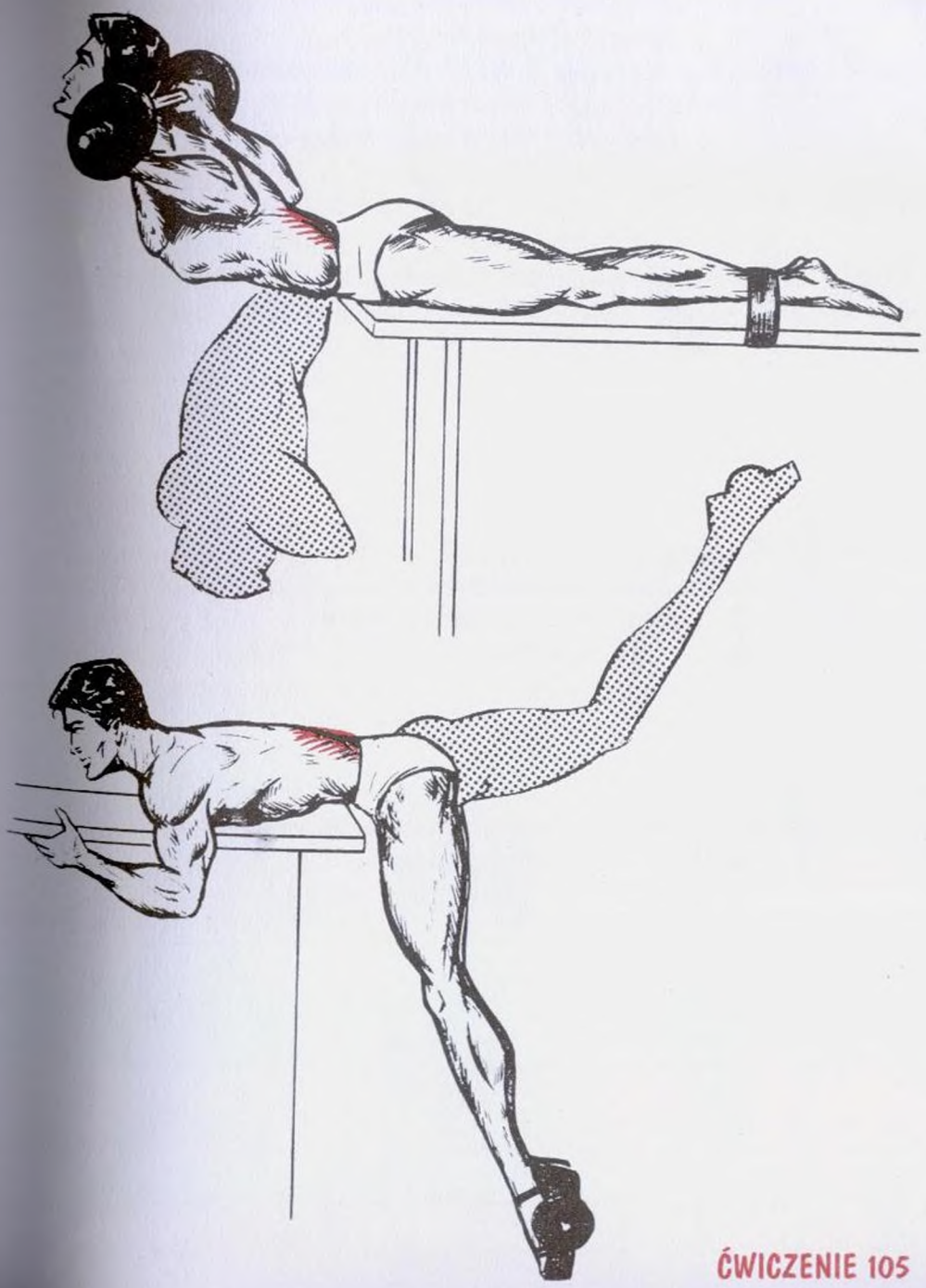
Celem tego ćwiczenia jest rozbudowanie mięśni pośladkowych, mięśni tylnej strony uda oraz dolnych partii mięśni grzbietu.

Pozycja wyjściowa: Pozycja odwrotna niż w poprzednim ćwiczeniu: leżenie przodem na poziomej ławce, nogi są złączone i opuszczone w dół.

Ruch: Wznos nóg.

Wariant ćwiczenia: Naprzemianstronne wznosy nóg.

ĆWICZENIE 104



ĆWICZENIE 105

ĆWICZENIE 108

Przysiady nożycowe

Cel: Rozwój mięśni całego ciała, z akcentem na mięśnie obręczy biodrowej i kończyn dolnych.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 106.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w wykroku, ze sztangą opartą na barkach za głową.

Ruch: Wykonujemy przysiad, uginając w kolanie wysuniętą nogę, a następnie powracamy do pozycji wyjściowej.

Wariant ćwiczenia: Z tej samej pozycji wykonujemy wyskok w miejscu, z jednoczesnym wykrokiem drugiej nogi.

Uwagi: Część kulturystów odchodzi już od ćwiczeń mięśni pośladkowych, które obciążane są w biegach, pływaniu (np. kraul) oraz podczas zginania nóg (np. ćwiczenie 117 – jedno z podstawowych ćwiczeń należących do współczesnych metod treningowych). Niniejsze ćwiczenie powinno wejść na stałe do repertuaru treningowego kulturystów.

ĆWICZENIE 109

Wchodzenie na stopień

Cel: Rozwój mięśni pośladków i ud.

Przydatne w dysc.: Rugby, piłka nożna, lekkoatletyka, pływanie, narciarstwo, hokej, zapasy, trójbój siłowy, kulturystyka, podnoszenie ciężarów.

Pozycja wyjściowa: Stoimy z jedną nogą w wykroku, wspartą o stopień o wysokości około 50 cm. Sztangę układamy na barkach za głową.

Ruch: Wykonujemy wejścia i zejścia ze stopnia.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie z dwiema sztangielkami.
2. To samo ćwiczenie, w którym stopień zastępujemy wyższą ławką poziomą.

ĆWICZENIE 110

Zginanie podudzia – stojąc

Cel: Rozwój mięśni tylnej strony uda: półścięgnisty, półbłoniasty, dwugłowy uda.

Przydatne w dysc.: Lekkoatletyka (skoki i biegi), rugby, piłka nożna, zapasy (pod warunkiem rozciągnięcia tej partii mięśni), trójbój siłowy, kulturystyka, podnoszenie ciężarów.

Pozycja wyjściowa: Stoimy, stopa obciążona sandałem lub oparta o wałek maszyny. Noga ugięta w kolanie, jak na rysunku.

Ruch: Zginamy podudzie. Ruch prostowania wykonujemy w tym samym tempie.

ĆWICZENIE 108

ĆWICZENIE 109

ĆWICZENIE 110b

ĆWICZENIE 110a

ĆWICZENIE 114

Odwodzenie uda – stojąc

Cel: Rozwój mięśni obręczy biodrowej: mięśnie pośladkowe, mięsień napinacz powięzi szerokiej.

Przydatne w dysc.: Piłka nożna, hokej, narciarstwo, łyżwiarstwo, zapasy, trójbój siłowy, kulturystyka, podnoszenie ciężarów.

Pozycja wyjściowa: Stoimy oparci jedną ręką o ścianę lub o specjalistyczną maszynę. Stopy obciążone sandałami.

Ruch: Odwiedzenie nogi do poziomu.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie w leżeniu bokiem.
2. To samo ćwiczenie w leżeniu bokiem na skośnej ławce o kącie nachylenia 45°.

ĆWICZENIE 115

Krążenia nogi – stojąc

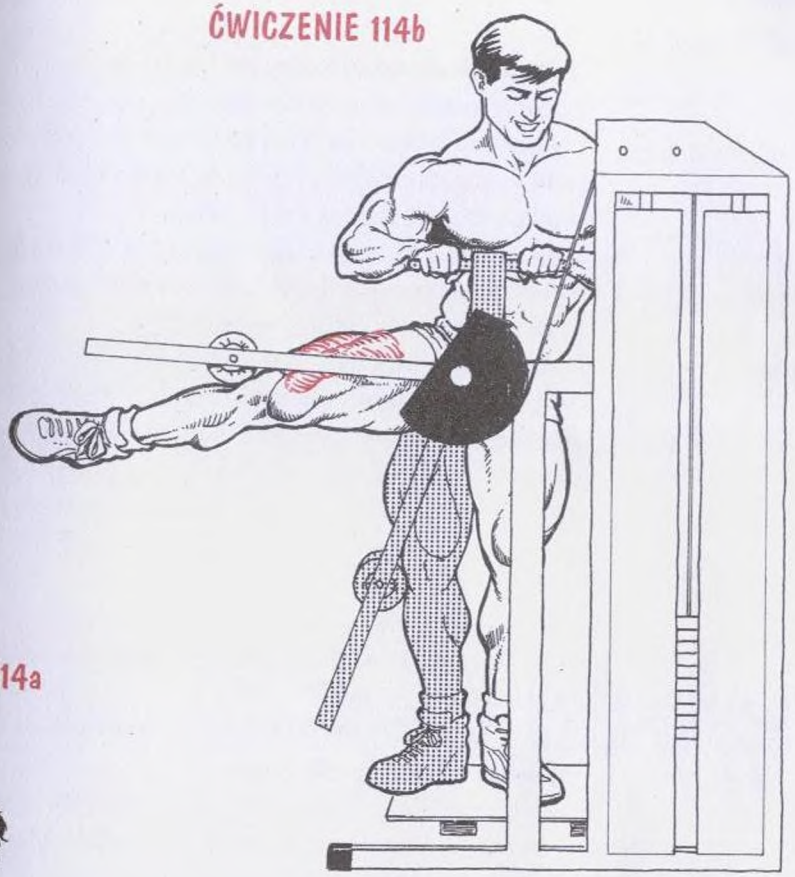
Cel: Rozwój mięśni obręczy biodrowej i uda.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 114.

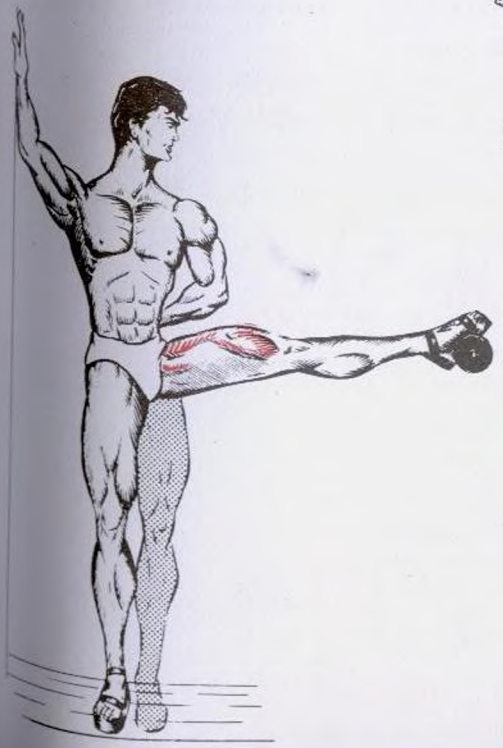
Pozycja wyjściowa: Jak w ćwiczeniu 114.

Ruch: Szerokie krążenia wyprostowaną nogą w przód i w tył.

ĆWICZENIE 114b



ĆWICZENIE 114a



ĆWICZENIE 115

ĆWICZENIE 116

Półprzysiady ze sztangą na barkach

Cel: Rozwój mięśni obręczy biodrowej.

Przydatne w dysc.: Lekkoatletyka, narciarstwo, podnoszenie ciężarów, wioślarstwo, piłka nożna, rugby, kolarstwo, pływanie, tenis, łyżwiarstwo, szermierka, trójbój siłowy, kulturystyka.
Dyscypliny odnoszą się do ćwiczeń od 116 do 133.

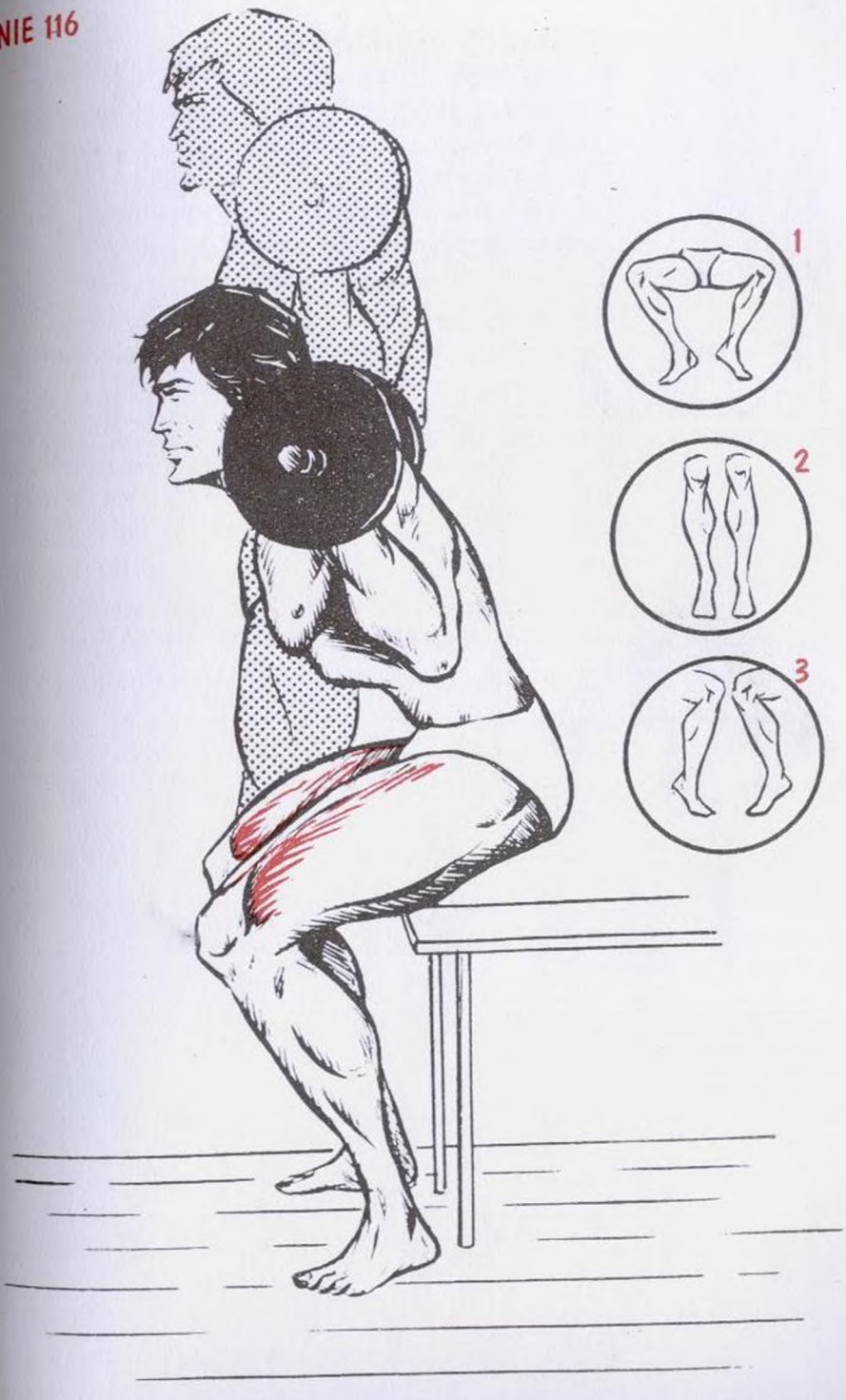
Pozycja wyjściowa: Siedzimy na poziomej ławce. Tułów jest wyprostowany, sztangę opieramy na barkach za głową.

Ruch: Wstajemy ze sztangą. Następnie wykonujemy półprzysiad, nie dotykając ławki pośladkami.

Warianty ćwiczenia: We wszystkich ćwiczeniach z siadem na ławce występują 3 podstawowe ustawienia nóg:
1. Nogi są w szerokim rozkroku, a palce stóp na zewnątrz, co powoduje obciążenie mięśnia obszernego bocznego oraz przywodzicieli.
2. Nogi blisko siebie, a palce stóp równolegle, co powoduje obciążenie mięśnia obszernego pośredniego, prostego uda oraz mięśni pośladków.
3. Kolana skierowane ku sobie, co powoduje obciążenie mięśnia obszernego przyśrodkowego.

Uwagi: Ćwiczenie jest wykonywane przy niepełnym ugięciu nóg, co pozwala na podniesienie dużego ciężaru. Celem ćwiczenia jest rozwijanie aktonów mięśnia czworogłowego. W ćwiczeniu tym, w przypadku słabej ruchomości w stawach skokowych, można używać podstawek pod pięty.

ĆWICZENIE 116



ĆWICZENIE 117

Przysiad ze sztangą na barkach

Cel: Rozwój mięśni obręczy biodrowej i nóg.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w rozkroku ze sztangą opartą na barkach. Tułów jest wyprostowany.

Ruch: Wykonujemy przysiad do pozycji, w której pośladki znajdą się poniżej kolan, a następnie powracamy do pozycji wyjściowej. Pięty przylegają całą powierzchnią do podłogi.

Warianty ćwiczenia: Tak jak w ćwiczeniu 116 (warianty 1–3). W innym wariancie pięty można oprzeć na podstawce, co pozwala na wykonanie przysiadu mimo słabej ruchomości w stawach skokowych i utrzymanie prawidłowej pozycji kręgosłupa.

Uwagi: Trzeba zwrócić szczególną uwagę na poprawne wykonywanie tego ćwiczenia, ponieważ złe utrzymanie kręgosłupa czy niewłaściwe trzymanie sztangi (np. na szyi) może spowodować kontuzję kręgosłupa. Zaletą tego ćwiczenia, przydatną szczególnie dla kulturystów, jest nie tylko rozwój mięśni ud, ale również wzmocnienie mięśni oddechowych, gdyż pracują one izometrycznie podczas przysiadu. Jest to ćwiczenie uniwersalne.

ĆWICZENIE 117a

zła pozycja

ĆWICZENIE 117b

ĆWICZENIE 118

Przysiady ze sztangą na klatce piersiowej

Cel: Rozwój mięśni obręczy biodrowej, nóg oraz stabilizujących tułów.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 116.

Pozycja wyjściowa: Stoimy ze sztangą trzymaną na klatce piersiowej. Tułów jest wyprostowany, głowa trzymana wysoko. Sztanga oparta o głowy obojczyków i mięśnie naramienne.

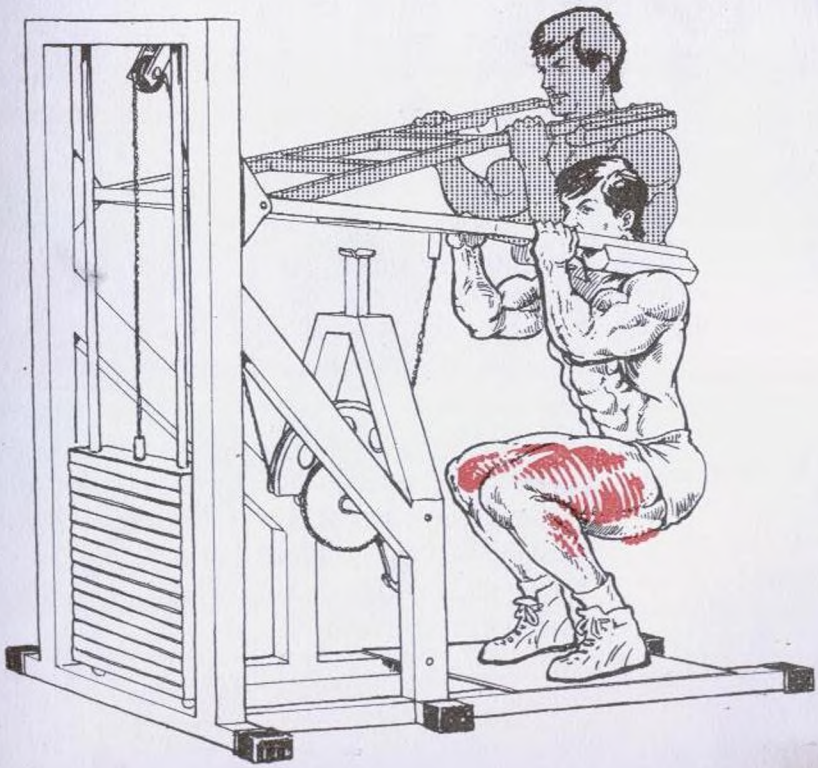
Ruch: Wykonujemy przysiad, zachowując tułów wyprostowany, a następnie wstajemy do pozycji wyjściowej.

Warianty ćwiczenia: 3 różne ustawienia nóg (1–3) jak w dwóch poprzednich ćwiczeniach.

Uwagi: Ćwiczenie to jest często wykonywane przez ciężarowców. Utrudnia stosowanie ruchu oszukanego – jak w poprzednim ćwiczeniu, w którym przy wstawaniu występuje tendencja do pochylania tułowia w przód i niekorzystne obciążanie lędźwiowego odcinka kręgosłupa. Sztanga trzymana na klatce piersiowej zmusza do utrzymania pozycji wyprostowanej, w przeciwnym razie mamy tendencję do utraty równowagi – w przód. Ćwiczenie trudniejsze niż poprzednie, gdyż wymaga rozwiniętych mięśni obręczy kończyn górnych oraz dużej ruchomości w stawach ramiennych i skokowych. W ćwiczeniu tym możemy stosować stojaki lub wykonywać przysiady po zarzucie.

ĆWICZENIE 118a

ĆWICZENIE 118b



ĆWICZENIE 121

Marsz w przysiadzie, ze sztangą na barkach

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych i nóg.

Przydatne w dysc.: Lekkoatletyka, podnoszenie ciężarów, wioślarstwo, narciarstwo, rugby, tenis, łyżwiarstwo, pływanie, siatkówka, koszykówka, piłka nożna, szermierka, kolarstwo, trójbój siłowy, kulturystyka. Dyscypliny te odnoszą się do ćwiczeń od 116 do 132.

Pozycja wyjściowa: Przysiad ze sztangą opartą na barkach.

Ruch: Marsz w przysiadzie ze sztangą.

Warianty ćwiczenia:
1. To samo ćwiczenie z wyciskaniem sztangi nad głowę.
2. To samo ćwiczenie z naprzemianstronnym wyciskaniem sztangielek.

ĆWICZENIE 122

W szerokim rozkroku naprzemienne półprzysiady, ze sztangą na barkach

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych i nóg, akcent główny: mięsień czworogłowy i mięśnie przywodzące udo.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 116.

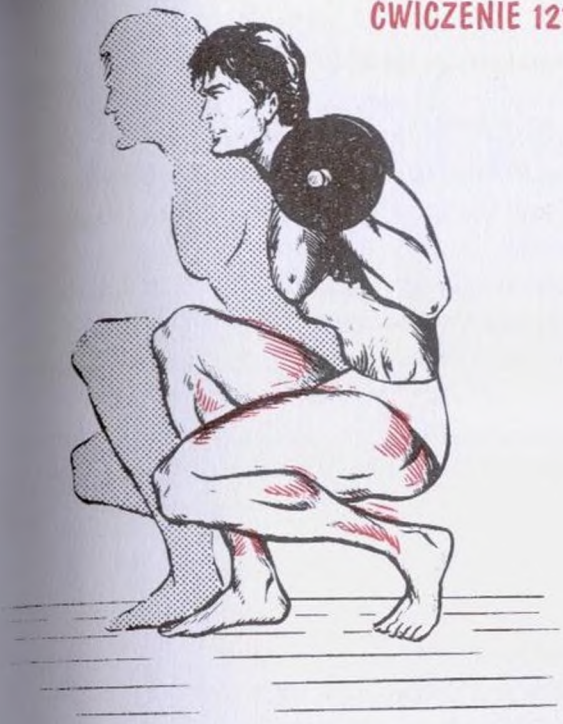
Pozycja wyjściowa: Stoimy w szerokim rozkroku, ze sztangą opartą na barkach.

Ruch: Wykonujemy półprzysiad na lewej nodze, a następnie przenosimy ciężar ciała i sztangi na prawą nogę.

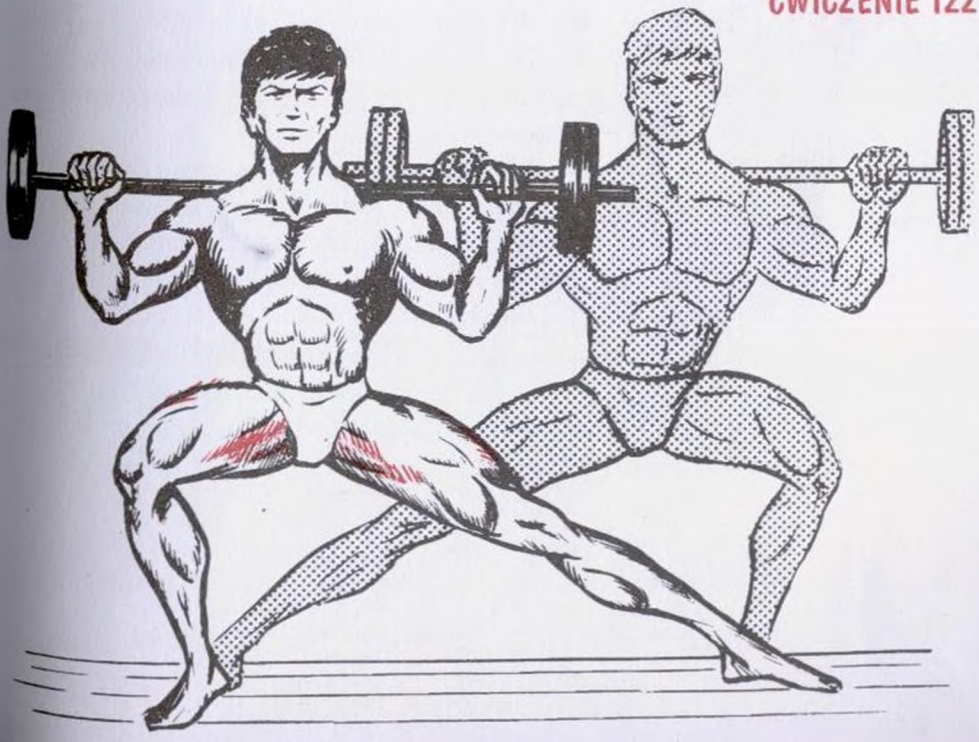
Warianty ćwiczenia:
1. To samo ćwiczenie ze sztangą, jak w ćwiczeniu 119.
2. To samo ćwiczenie ze sztangielkami trzymanymi wzdłuż tułowia.

Uwagi: W ćwiczeniu stosuje się mniejsze obciążenia niż w przysiadach klasycznych.

ĆWICZENIE 121



ĆWICZENIE 122



ĆWICZENIE 125

Z przysiadu wyskoki ze sztangielkami

Cel: Rozwój mięśni obręczy biodrowej i nóg.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 116.

Pozycja wyjściowa: Stoimy, trzymając sztangielki w rękach wyprostowanych przed klatką piersiową.

Ruch: Wykonujemy przysiad z wymachem ramion w tył, a następnie wyskok w górę, starając się utrzymać stopy razem. Sztangielki trzymamy równolegle do tułowia. Po wyskoku następuje wyprost i wdech.

Wariant ćwiczenia: To samo ćwiczenie z wymachem przedramion przodem. Łokcie trzymamy przy tułowiu.

Uwagi: Jest to kolejne ćwiczenie przeznaczone dla uprawiających dyscypliny sportowe, w których elementem są skoki (lekkoatletyka, koszykówka, piłka nożna, siatkówka, rugby, narciarstwo, łyżwiarstwo). Polecane jest również dla tych, którzy pragną doskonalić rzeźbę mięśni.

ĆWICZENIE 126

Ze sztangą na barkach lub na specjalistycznej maszynie wspięcia na palce – stojąc na podstawce

Cel: Rozwój mięśni łydek (mięsień trójgłowy łydki składający się z mięśni: brzuchatego i płaszczkowatego łydki).

Przydatne w dysc.: Lekkoatletyka (biegi, skoki), rugby, piłka nożna, kolarstwo, hokej, łyżwiarstwo, siatkówka, koszykówka, szermierka, wspinaczka, trójbój siłowy, kulturystyka, podnoszenie ciężarów.

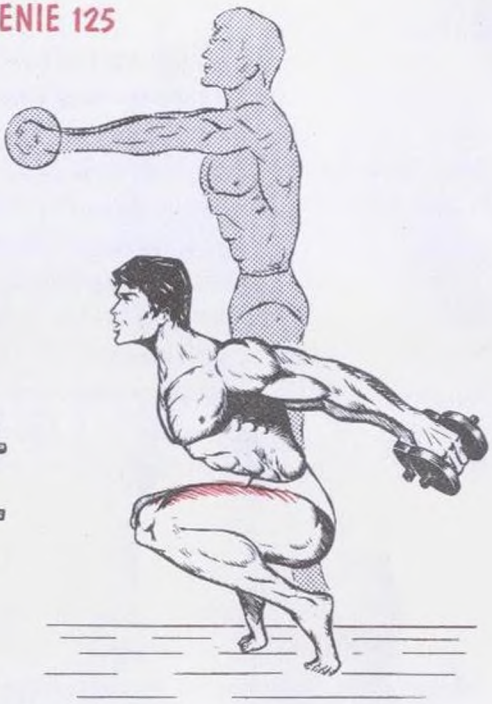
Pozycja wyjściowa: Stoimy w małym rozkroku, ze sztangą opartą na barkach. Palce oparte na podkładce, a pięty na podłodze.

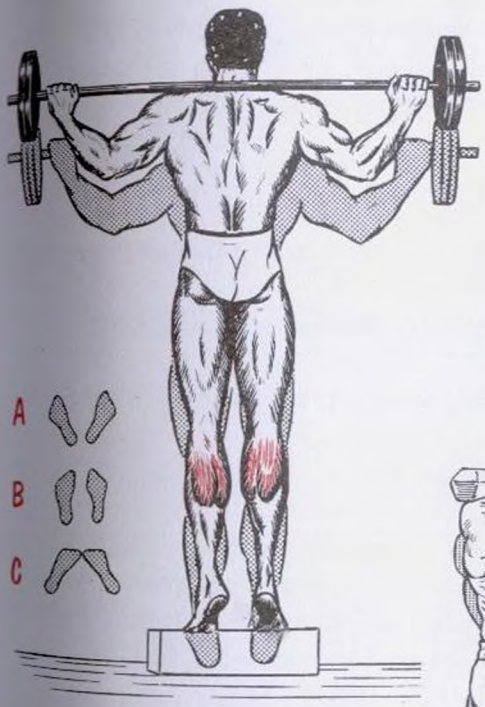
Ruch: Wykonujemy wspięcia na palce.

Warianty ćwiczenia: Warianty różnią się ustawieniem stóp:

1. Palce są skierowane na zewnątrz, co obciąża głowę przyśrodkową mięśnia brzuchatego łydki. Rys. A.
2. Stopy są równolegle, co obciąża mięsień brzuchaty i płaszczkowaty łydki. Rys. B.
3. Palce są skierowane do środka, co obciąża głowę boczną mięśnia brzuchatego łydki. Rys. C.

ĆWICZENIE 125





ĆWICZENIE 126a

ĆWICZENIE 126b

ĆWICZENIE 127

Wspięcia na palce – siedząc ze sztangą na udach lub na specjalistycznej maszynie

Cel: Rozwój mięśni łydek.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 126.

Pozycja wyjściowa: Siedzimy na stołku lub poziomej ławce. Stopy oparte na podstawce. Sztangę opieramy na kolanach. By zmniejszyć bolesny ucisk gryfu na kolana, można podłożyć poduszkę pod gryf.

Ruch: Wykonujemy wspięcia na palce.

Warianty ćwiczenia: Trzy położenia stóp – jak w ćwiczeniu 126 (warianty 1–3). Wspięcia na paluchach obu nóg, co aktywuje mięsień strzałkowy długi.

Uwagi: W ćwiczeniu szczególnie obciążany jest mięsień płaszczkowaty.

ĆWICZENIE 128

Stojąc w oparciu o stopień – wspięcia jedną nogą ze sztangą na udzie

Cel: Rozwój mięśni łydki; akcent: mięsień płaszczkowaty.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 126.

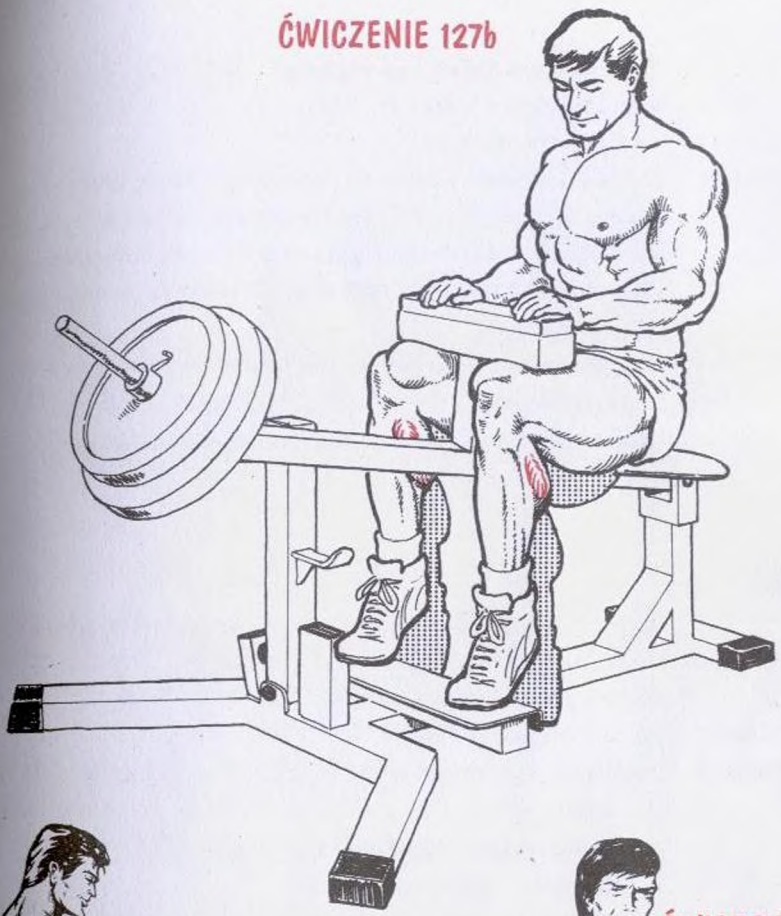
Pozycja wyjściowa: Stoimy w wykroku. Palce oparte na podstawce. Sztangę trzymamy na kolanie.

Ruch: Wykonujemy wspięcia na palce.

Warianty ćwiczenia: Trzy położenia stóp – jak w ćwiczeniu 126 (warianty 1–3). Wspięcia na paluchu, co aktywuje mięsień strzałkowy długi.

Uwagi: Jak w poprzednim ćwiczeniu – w większym stopniu obciążany jest mięsień płaszczkowaty niż mięsień brzuchaty. Jeżeli stosujemy duży ciężar, można podłożyć poduszkę pod gryf sztangi.

ĆWICZENIE 127b



ĆWICZENIE 128

ĆWICZENIE 127a

ĆWICZENIE 134

Ćwiczenia przedramion

Cel: Rozwój mięśni przedramienia, naramiennych (aktony przednie), izometrycznie.

Przydatne w dysc.: Zapasy (styl wolny i klasyczny), gimnastyka, podnoszenie ciężarów, wioślarstwo, kajakarstwo, tenis, szermierka, lekkoatletyka (rzuty), hokej, judo, boks, wspinaczka, trójbój siłowy, kulturystyka.

Pozycja wyjściowa: Stoimy z ramionami wyprostowanymi w przód. Drążek z talerzem trzymany nachwytem.

Ruch: Powoli nawijamy i odwijamy talerz na drążek, aż do zmęczenia. Ćwiczenie rozwija mięśnie zginające i prostujące rękę.

Wariant ćwiczenia: To samo ćwiczenie z drążkiem trzymanym podchwytem. Manipulacje rękami w stawach nadgarstkowych i paliczkowych powodują obciążenie mięśni przedramion.

ĆWICZENIE 135

wariant ćwiczenia 134

To samo ćwiczenie z ugiętymi przedramionami. Łokcie trzymamy po bokach tułowia, drążek trzymamy podchwytem. Podczas nawijania po wewnętrznej stronie drążka obciążamy mięśnie rąk i przedramion, a także izometrycznie mięśnie dwugłowe ramion.

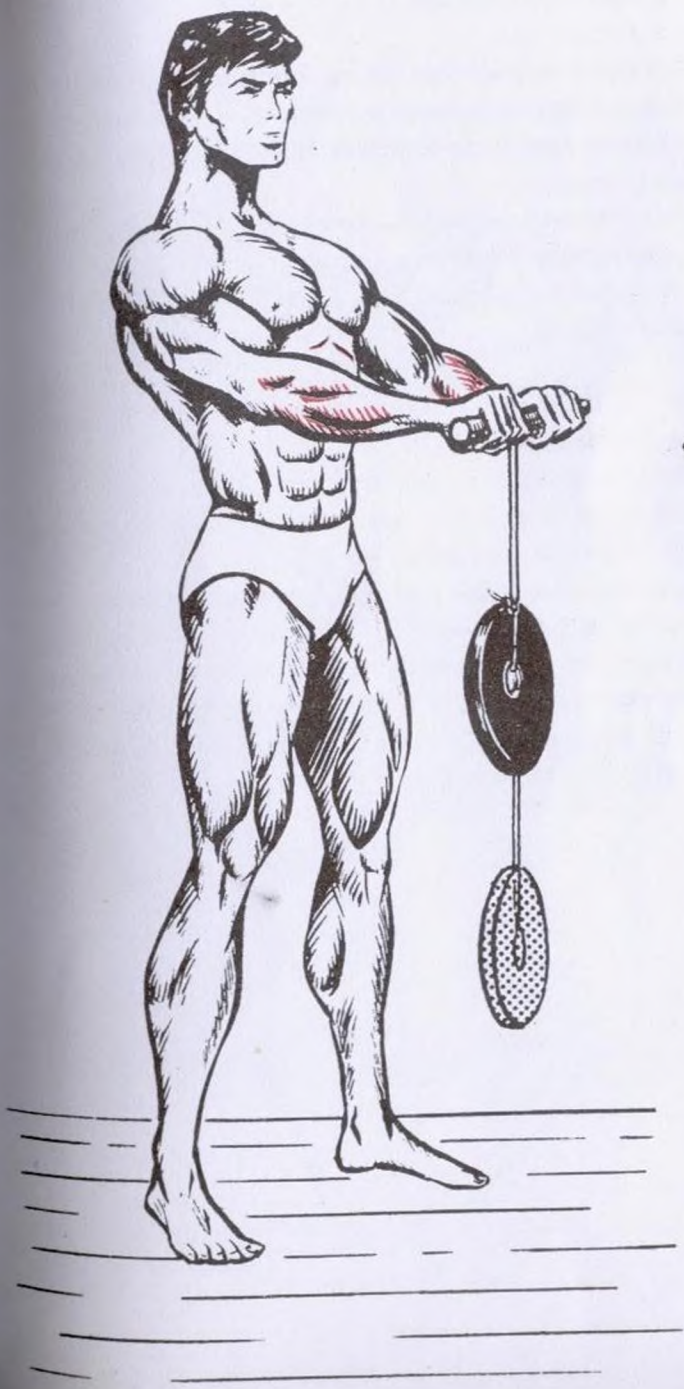
ĆWICZENIE 136

wariant ćwiczenia 134

Cel: Jak w ćwiczeniu 134.

Drążek trzymamy nachwytem, przedramiona są ugięte, łokcie trzymamy po bokach tułowia.

ĆWICZENIE 134



ĆWICZENIE 135

ĆWICZENIE 136

ĆWICZENIE 137

wariant ćwiczenia 134

Cel: Rozwój mięśni przedramion.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 134.

Pozycja wyjściowa: Leżymy tyłem na poziomej ławce. Ramiona są wyprostowane za głową. Sztangę trzymamy nachwytem.

Ruch: Wykonujemy ugięcia rąk do przedramienia. Obciążane są mięśnie zginające rękę.

Wariant ćwiczenia: To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną podchwytem. Obciążane są mięśnie prostujące rękę.

ĆWICZENIE 138

wariant ćwiczenia 134

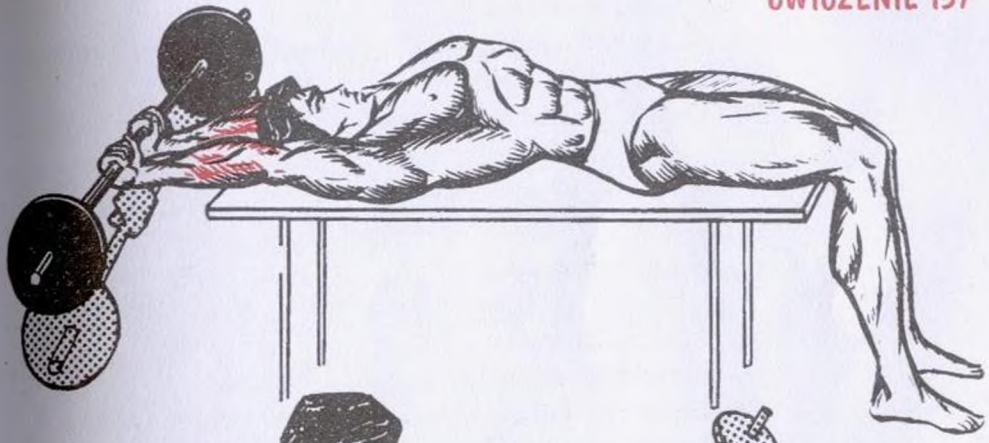
Pozycja wyjściowa: W przyklęku lub siedząc, opieramy ramię i przedramię na ławce. Nadgarstek wystaje poza krawędź ławki. W ręku trzymamy sztangielkę obciążoną z jednej strony.

Ruch: Wykonujemy nawracanie i odwracanie przedramienia.

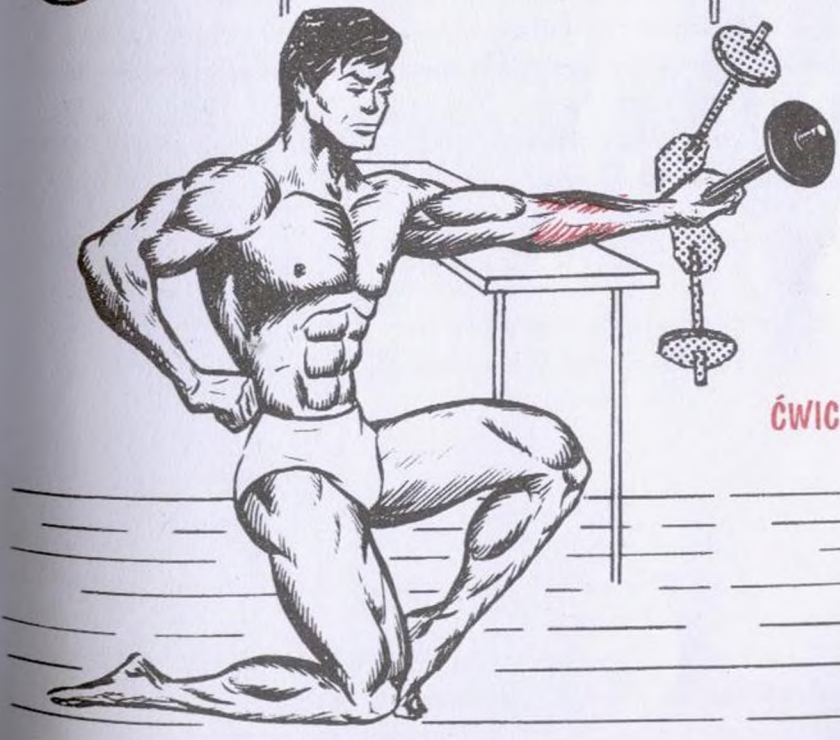
Wariant ćwiczenia: W tej samej pozycji wykonujemy krążenia ręki w nadgarstku, co obciąża dynamicznie większość mięśni przedramienia.

Uwagi: Mięśnie przedramion są jednymi z trudniejszych do rozbudowania. Trzeba zapewnić im dużą liczbę regularnych treningów, by znacząco wzrosła ich masa.

ĆWICZENIE 137



ĆWICZENIE 138



ĆWICZENIE 139

Zginanie przedramion – ze sztangą trzymaną nachwytem

Cel: Rozwój mięśni przedramion, dwugłowych ramion, ramiennych.

Przydatne w dysc.: Jak w ćwiczeniu 134.

Pozycja wyjściowa: Stoimy, nogi są złączone; ręce wyprostowane wzdłuż tułowia. Sztangę trzymamy nachwytem.

Ruch: Wykonujemy wznosy przedramion do poziomu. Łokcie trzymane są przy tułowiu.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie, ale w końcowej fazie ruchu prostujemy grzbietowo rękę.

2. To samo ćwiczenie ze sztangą trzymaną jedną ręką. Po stronie przeciwnej do chwytu gryf tylko lekko obciążony. Sztanga trzymana równolegle do tułowia.

Uwagi: Obciążone są mięśnie: odwracające i nawracające przedramię.

ĆWICZENIE 140

wariant ćwiczenia 138

Pozycja wyjściowa: Siedzimy z łokciem opartym na stole. Przedramię zgięte. Uchwyt obciążonego sznura lub ekspandera trzymamy w zamkniętej ręce.

Ruch: Zginanie i prostowanie ręki. Ćwiczenie wykonujemy obydwiema rękami na zmianę.

ĆWICZENIE 141

wariant ćwiczenia 140

Pozycja wyjściowa: Siedzimy z przedramionami opartymi na stole.

Ruch: Zginanie i prostowanie rąk.

ĆWICZENIE 142

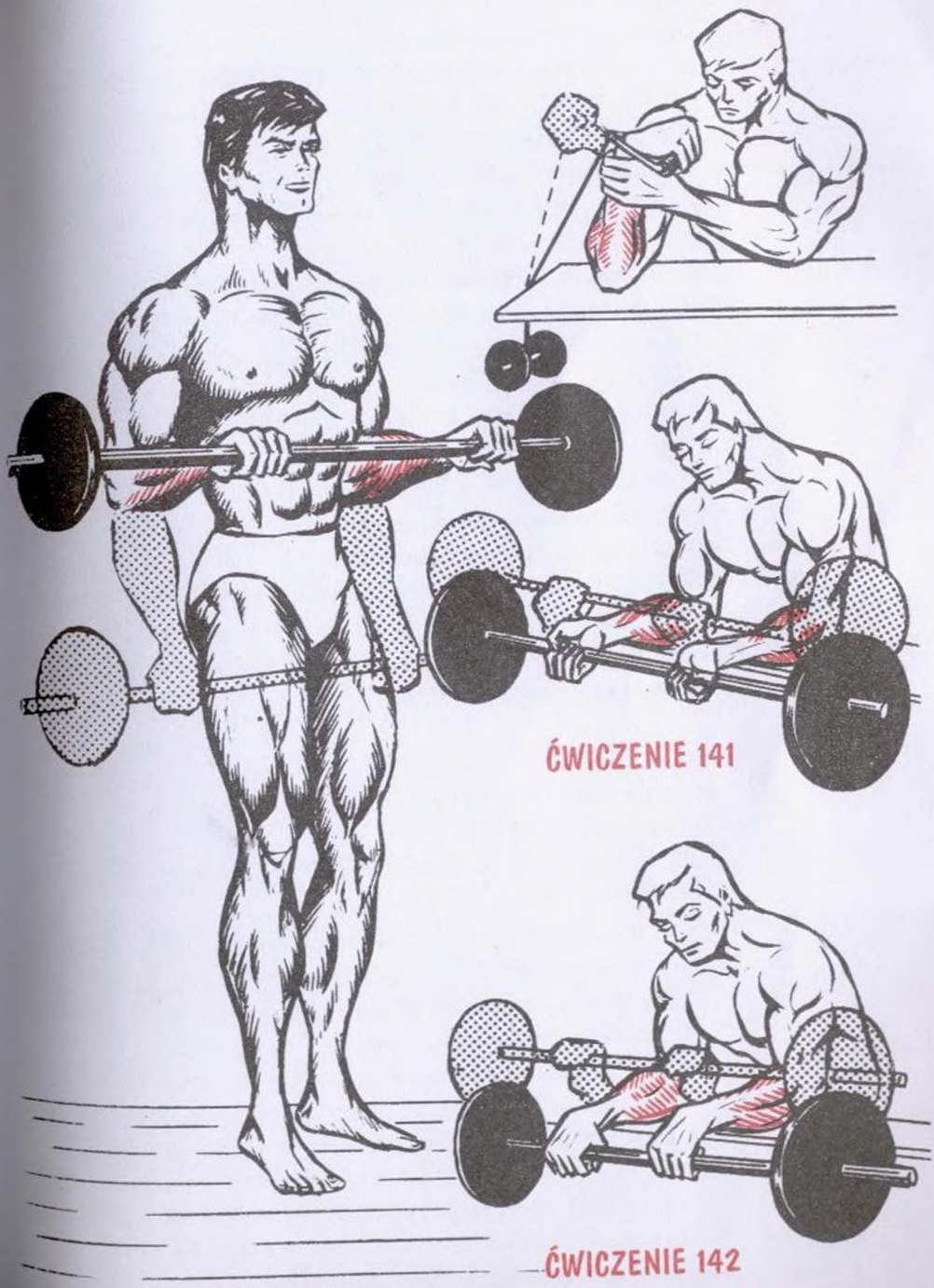
wariant ćwiczenia 141

Ruch oraz pozycja jak w poprzednim ćwiczeniu. Sztanga trzymana nachwytem.

Uwagi: Podparcie przedramienia pozwala na stosowanie większego obciążenia niż w pozycji stojącej.

ĆWICZENIE 139

ĆWICZENIE 140



ĆWICZENIE 141

ĆWICZENIE 142

ĆWICZENIE 143

„Pompki" na poręczach

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych i ramion – akcenty główne: tricepsy, mięśnie piersiowe.

Przydatne w dysc.: Lekkoatletyka (rzuty, skok o tyczce), gimnastyka, zapasy, wioślarstwo, kajakarstwo, boks, trójbój siłowy, kulturystyka, podnoszenie ciężarów.

Pozycja wyjściowa: Wspieranie na poręczach na ugiętych ramionach; z tułowiem wychylonym do przodu. Nogi są wyprostowane, ale nie dotykają do ziemi.

Ruch: „Pompki" na poręczach: prostujemy kończyny górne, a następnie zginamy je. Ćwiczenie wykonujemy do zmęczenia.

Warianty ćwiczenia: 1. To samo ćwiczenie z dodatkowym obciążeniem w postaci pierścienia.

2. To samo ćwiczenie z wyprostowanym tułowiem, co bardziej angażuje triceps.

3. To samo ćwiczenie z łokciami szeroko rozstawionymi. Tułów pochylony do przodu jak na rysunku, podudzia zgięte. Akcent główny na mięśnie klatki piersiowej.

4. To samo ćwiczenie z jednoczesnym wznosem nóg do poziomu.

Uwagi: W ćwiczeniu tym masa ciała stanowi wystarczające obciążenie, szczególnie dla początkujących. W przypadku braku poręczy można posłużyć się krzesłami.

ĆWICZENIE 144

Rwanie, podrzut, wyciskanie

Cel: Rozwój mięśni całego ciała.

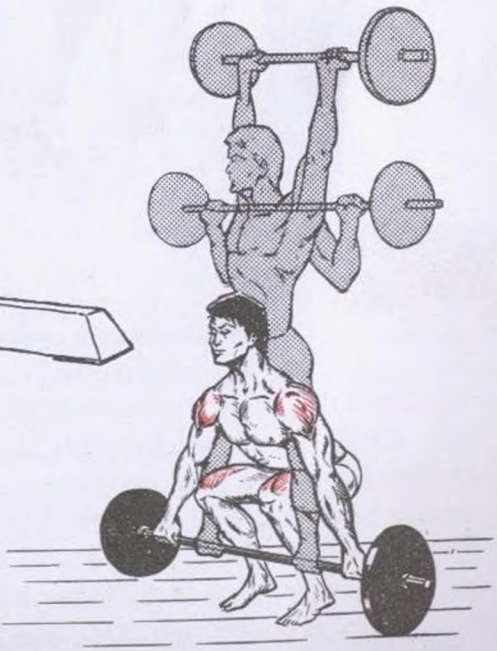
Przydatne w dysc.: Podnoszenie ciężarów oraz wszystkie dyscypliny, które wymagają stosowania ćwiczeń siłowych.

Pozycja wyjściowa: W pozycji startowej sztanga dotyka piszczeli. Stopy są rozstawione na szerokość barków. Możliwe są dwa rodzaje uchwytu: szeroki dla rwania (pozycja pokazana na rysunku) i na szerokość barków dla podrzutu i wyciskania.

Ruch: Wykonujemy wyciskanie na dwa tempa (zarzut i wyciskanie), podrzut również na dwa (zarzut i podrzut), rwanie na jedno tempo.

Uwagi: Ćwiczenia mogą być tratowane jako rozgrzewka, jeśli zastosujemy niewielkie obciążenie. Prawidłowe wykonanie ćwiczeń wymaga opanowania podstawowych elementów techniki ruchu. Są to podstawowe (kompleksowe) ćwiczenia, które powinny być stosowane w treningu każdego kulturysty.

ĆWICZENIE 143



ĆWICZENIE 144

ĆWICZENIA Z UŻYCIEM WYCIĄGÓW

(DZIŚ NAJCZĘŚCIEJ ZASTĘPOWANE WIELOCZYNNOŚCIOWYMI MASZYNAMI TRENINGOWYMI)

ĆWICZENIE 145

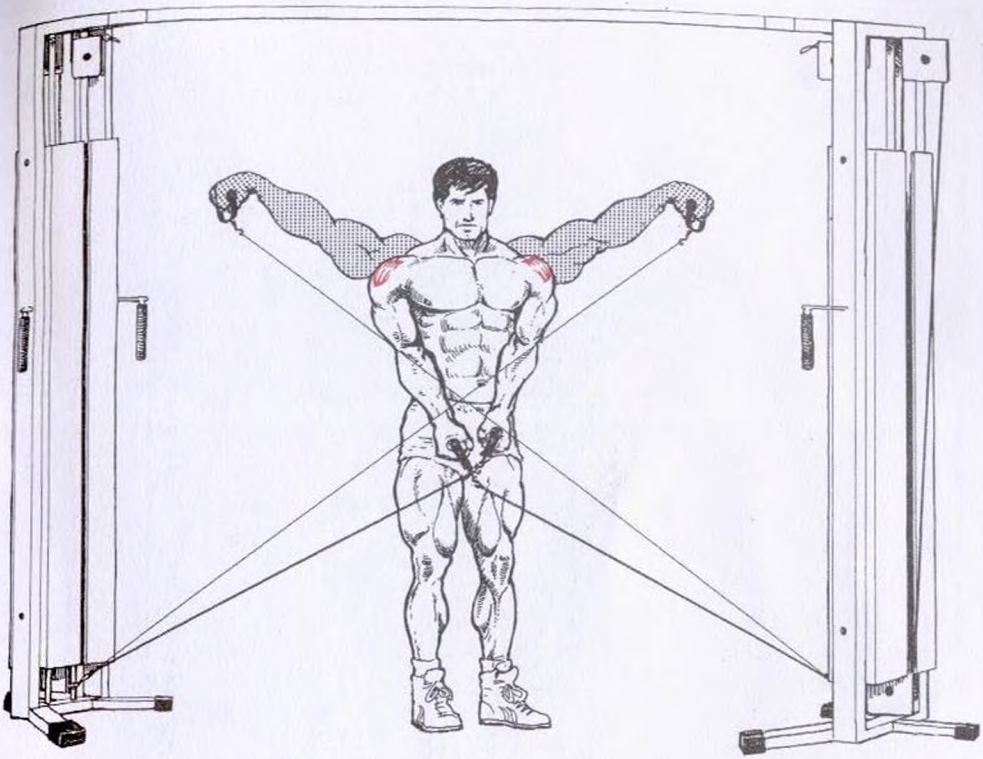
odpowiednik ćwiczenia 16

Cel: Rozwój przednich i bocznych aktonów mięśni naramiennych.

Przydatne w dysc.: Dla ćwiczeń od 145 do 160 obowiązują dyscypliny jak w ćwiczeniach od 4 do 33.

Pozycja wyjściowa: Stoimy przodem do wyciągu. W opuszczonych rękach trzymamy nachwytem drążek wyciągu.

Ruch: Podciągamy drążek wzdłuż tułowia, do wysokości podbródka. Wdech następuje podczas ruchu do góry, a powolny wydech podczas opuszczania drążka.

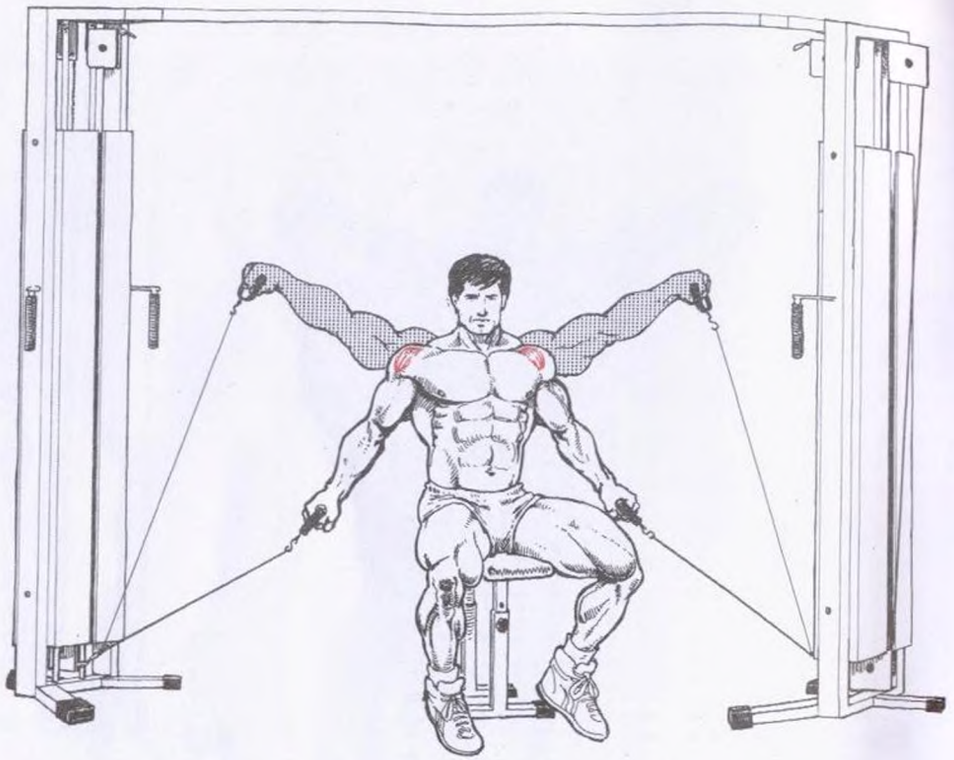


ĆWICZENIE 146

odpowiednik ćwiczenia 20

Pozycja wyjściowa: Konieczne jest posiadanie systemu wyciągów naprzeciwległych. Stoimy między wyciągami, z łokciami lekko ugiętymi. Rączki wyciągu trzymane są skrzyżowanymi rękami. Dłonie zwrócone ku sobie.

Ruch: Wznosy ramion w bok do wysokości barków. Wdech następuje podczas ruchu do góry, a powolny wydech podczas ruchu w dół.

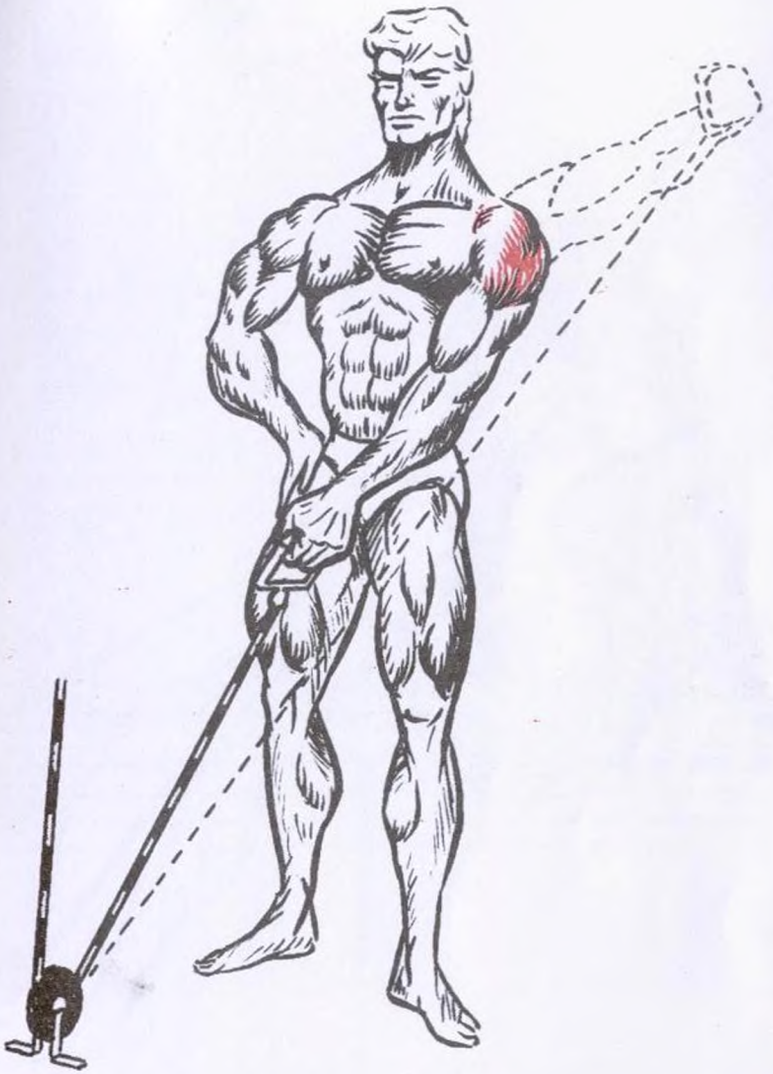


ĆWICZENIE 147

wariant ćwiczenia 21

Pozycja wyjściowa: Siedzimy na poziomej ławce między wyciągami, jak w poprzednim ćwiczeniu. Rączki wyciągu trzymane nachwytem.

Ruch: Wznosimy ramiona w bok. Wdech następuje podczas ruchu do góry, a wydech podczas ruchu w dół.

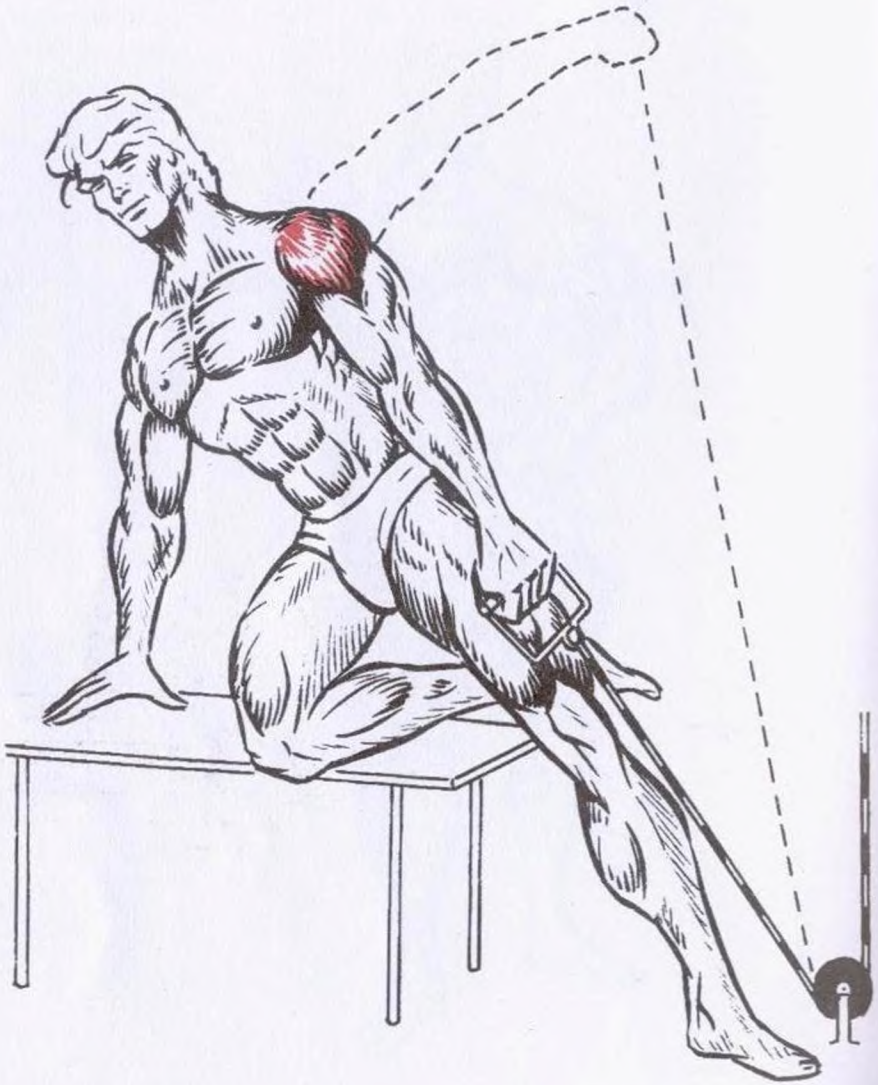


ĆWICZENIE 148

wariant ćwiczenia 20

Pozycja wyjściowa: Stoimy przodem do wyciągu. Rączka trzymana przed sobą. Druga ręka oparta na udzie.

Ruch: Wznosimy ramię bokiem w tył (wdech). Zatrzymujemy ruch na kilka sekund, kiedy ramię jest maksymalnie odchylone, a następnie powoli opuszczamy ramię (wydech).

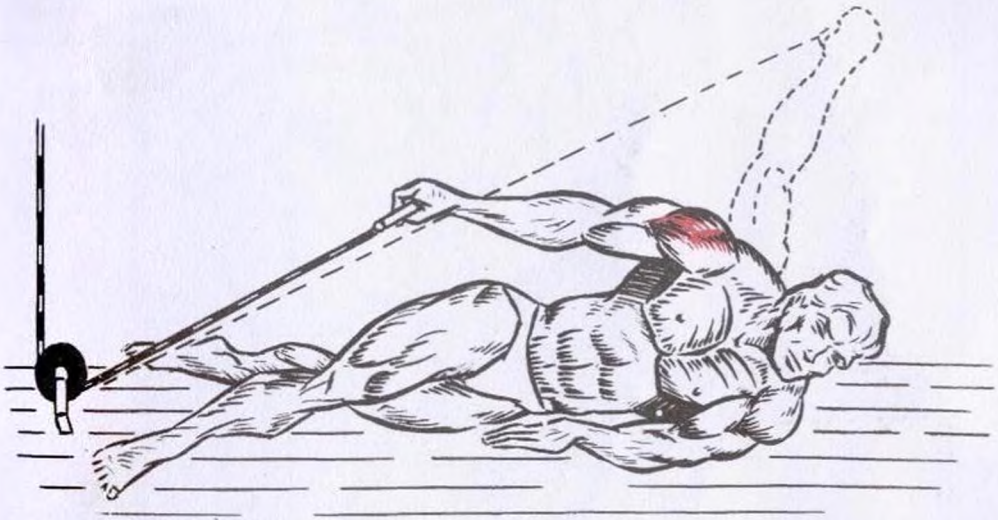


ĆWICZENIE 149

wariant ćwiczenia 23

Pozycja wyjściowa: Klęk jednonóż na ławeczce, rączka wyciągu trzymana w ręce, z dłonią zwróconą do uda. Pracujące ramię wyprostowane jest wzdłuż tułowia.

Ruch: Wznosimy ramię w bok (wdech). Opuszczamy ramię z oporowaniem ruchu (powolny wydech).



ĆWICZENIE 150

wariant ćwiczenia 30

Pozycja wyjściowa: Leżymy bokiem na podłodze. Stopy skierowane w kierunku wyciągu. Ramię wyprostowane.

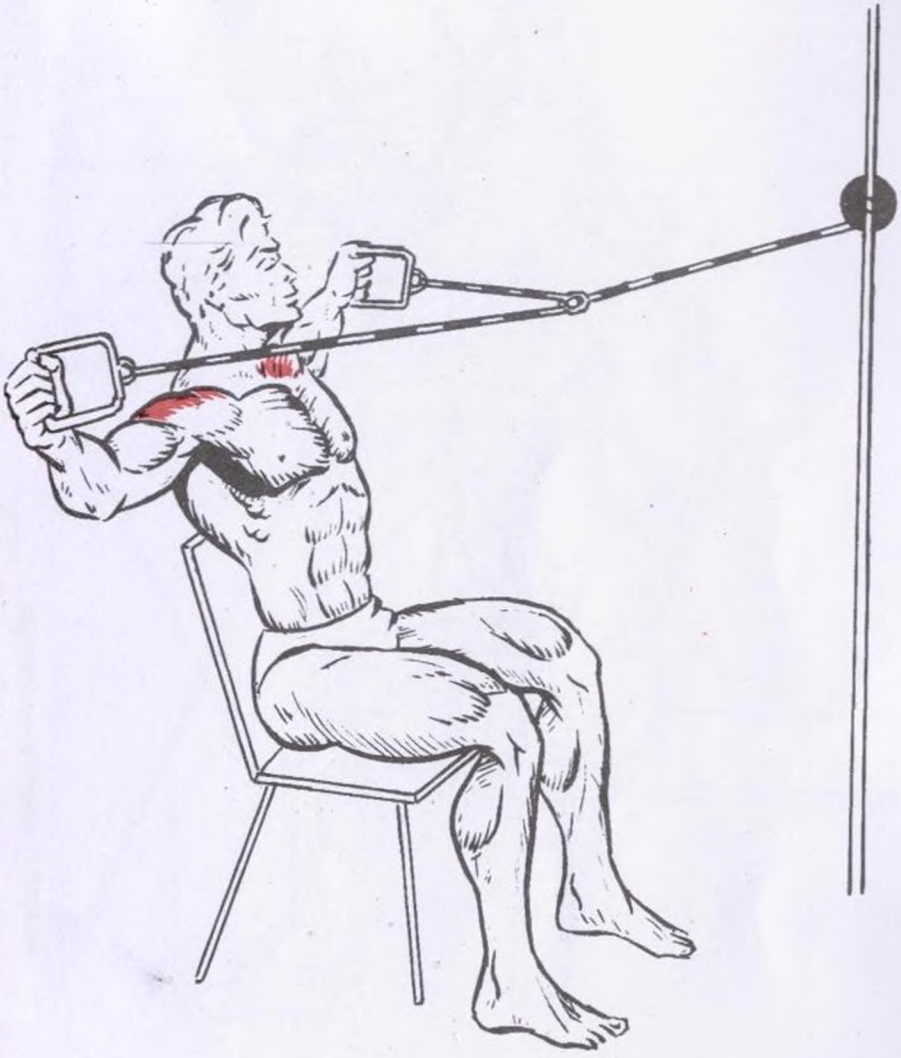
Ruch: Wznosimy ramię w bok (wdech), a następnie wracamy do pozycji wyjściowej (wydech).

W ćwiczeniach od 151 do 156 działa przede wszystkim część środkowa mięśni czworobocznych.

ĆWICZENIE 151

Pozycja wyjściowa: Stoimy przodem do wyciągu umieszczonego poniżej barków. Ramiona w przód, dłonie zwrócone ku sobie.

Ruch: Odwodzimy ramiona maksymalnie do tyłu, zachowując wyprostowany tułów (wdech), następnie powracamy do pozycji wyjściowej (wydech). Łokcie są lekko ugięte.

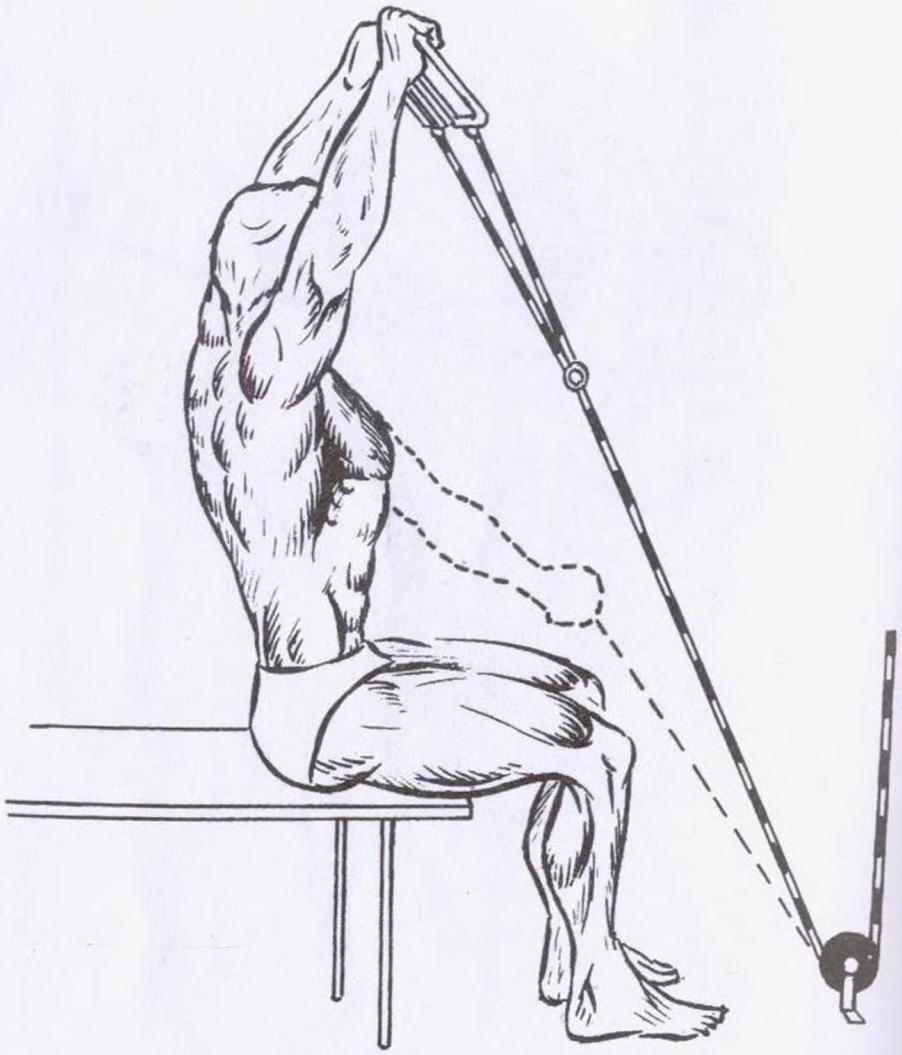


ĆWICZENIE 152

wariant ćwiczenia 27

Pozycja wyjściowa: Siedzimy na skośnej ławce, przodem do wyciągu, który umieszczony jest trochę powyżej barków. Stopy oparte o podłoże, tułów wyprostowany, ramiona w przód, jak w poprzednim ćwiczeniu. Rączki wyciągu chwytamy dłońmi skierowanymi do wewnątrz.

Ruch: Odwodzimy ramiona maksymalnie do tyłu, zachowując wyprostowany tułów (wdech), a następnie powracamy do pozycji wyjściowej (wydech).

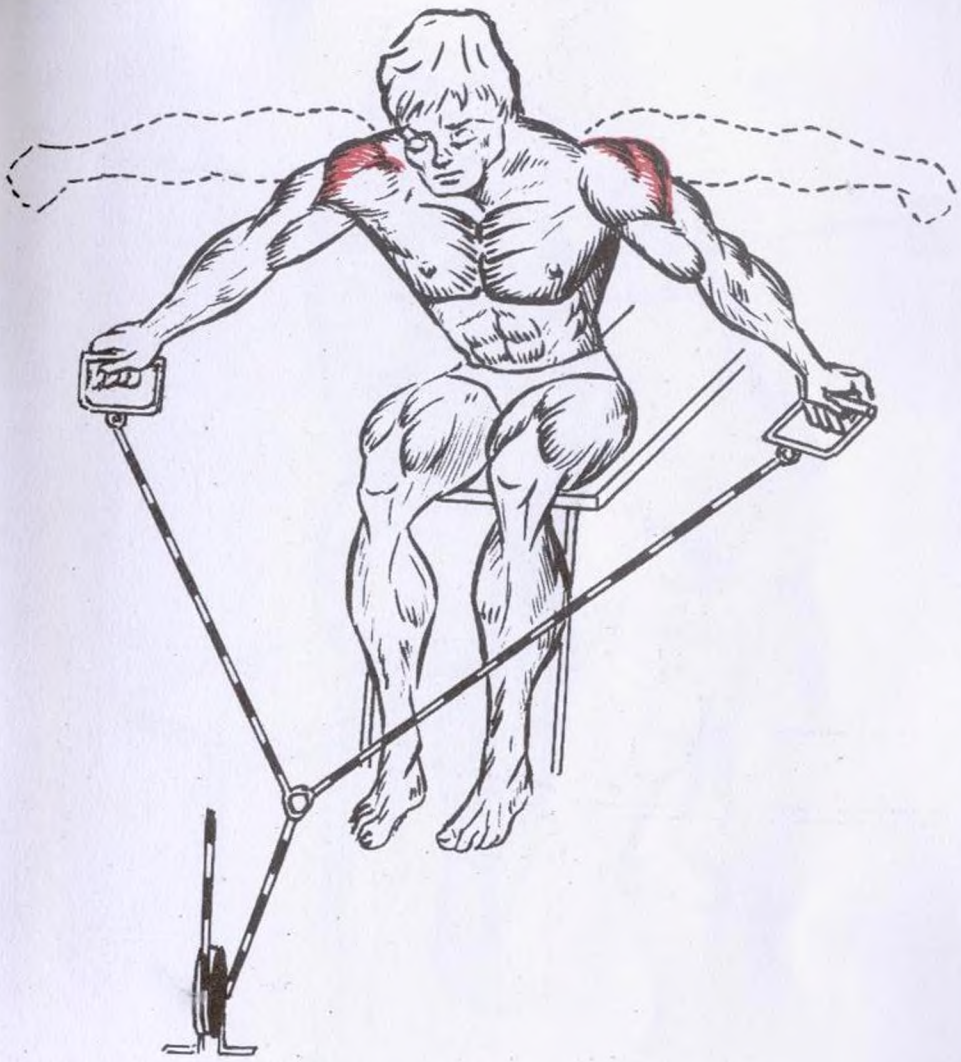


ĆWICZENIE 153

wariant ćwiczenia 13

Pozycja wyjściowa: Siedzimy na ławce, przodem do wyciągu. Stopy oparte płasko na podłodze. Proste ramiona skierowane są w dół, w skos. Rączki wyciągu trzymamy nachwytem. (Rysunek pokazuje pozycję końcową.)

Ruch: Wznosimy ramiona przodem w górę (wdech), a następnie powracamy do pozycji wyjściowej (wydech). Tułów pozostaje nieruchomy.



ĆWICZENIE 154

wariant ćwiczenia 32

Pozycja wyjściowa: Siedzimy na ławce, przodem do wyciągu. Tułów pochylony do przodu. Dłonie skierowane w górę, co powoduje bardziej efektywne obciążenie tylnej części aktonów mięśnia naramiennego.

Ruch: Odwodzimy ramiona maksymalnie do tyłu, zachowując wyprostowany tułów (wdech), a następnie powracamy do pozycji wyjściowej (wydech). Rysunek pokazuje pozycję ramion w połowie ruchu.

ĆWICZENIE 155

wariant ćwiczenia 28, 29

Pozycja wyjściowa: Siedzimy na ławce, przodem do wyciągu. Wyciąg umieszczony jest po przeciwnej stronie obciążanego ramienia; dłoń zwrócona do barków.

Ruch: Odwodzimy ramię do tyłu (wdech), a następnie powracamy do pozycji wyjściowej (wydech).

ĆWICZENIE 156

wariant ćwiczenia 33

Pozycja wyjściowa: Stoimy przodem do wyciągu umieszczonego ponad głową. Dłoń zwrócona jest do barków.

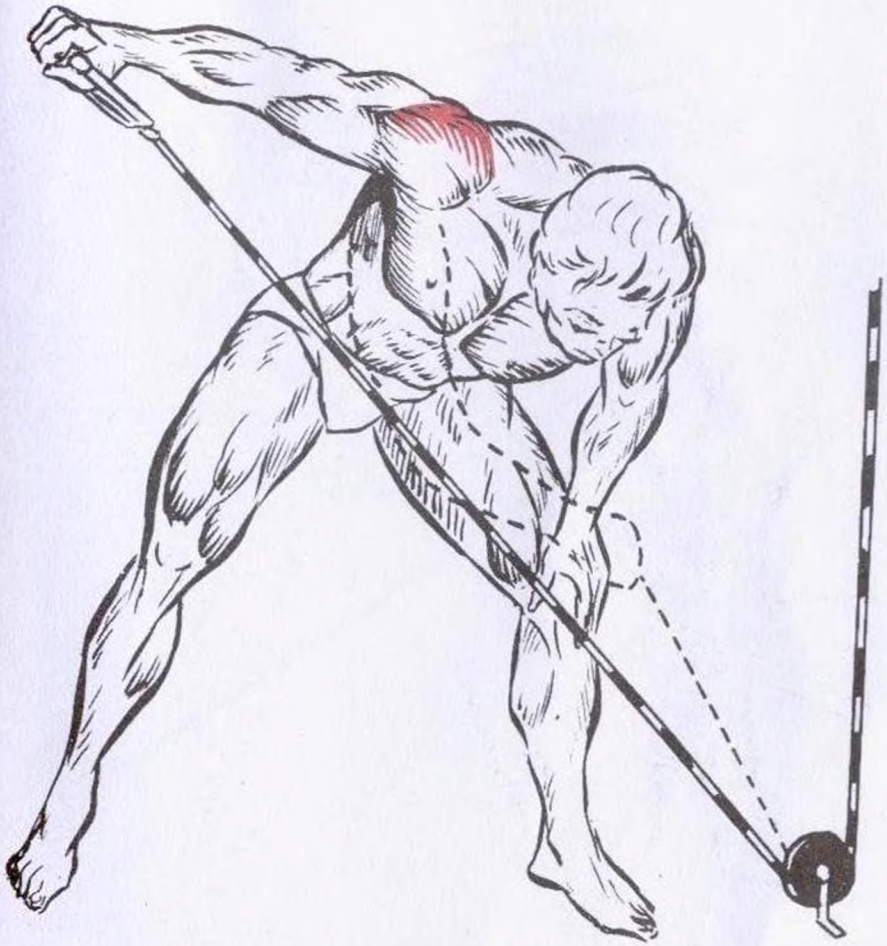
Ruch: Odwodzimy ramię w dół w skos (wdech), a następnie powracamy do pozycji wyjściowej (wydech).

ĆWICZENIE 157

wariant ćwiczenia 35

Pozycja wyjściowa: Opad tułowia przodem do bloczka wyciągu umieszczonego przy podłożu. Jedną ręką opieramy się o ławkę. Rączkę wyciągu trzymamy nachwytem.

Ruch: Prostując ramię, prowadzimy łokieć blisko tułowia, maksymalnie do tyłu (wdech), a następnie powracamy do pozycji wyjściowej (wydech).

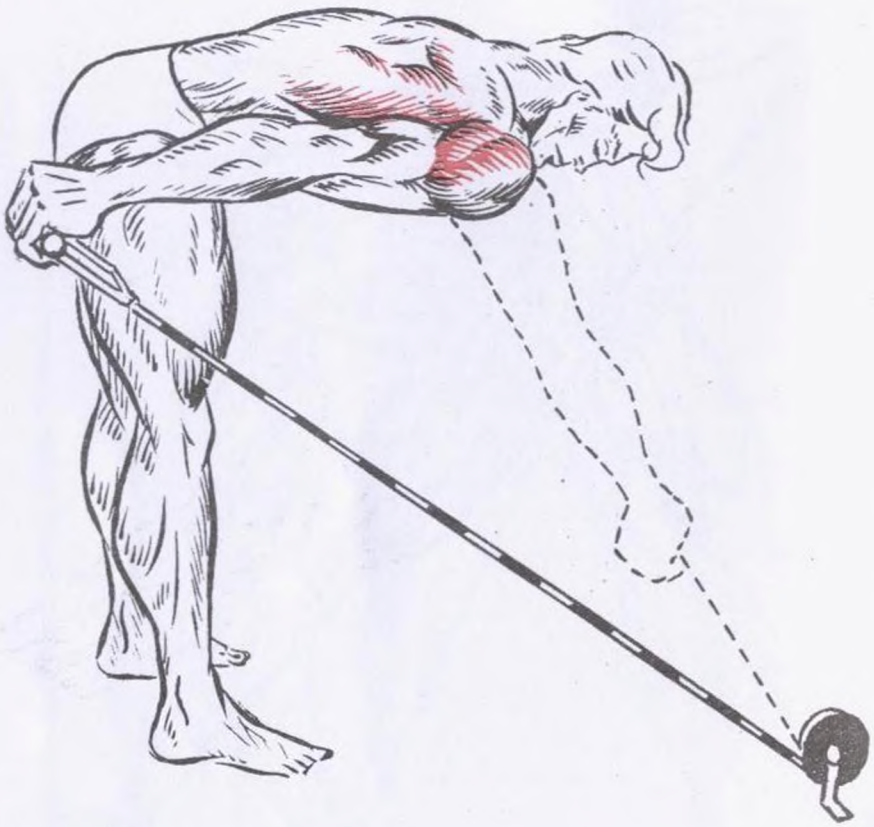


ĆWICZENIE 158

wariant ćwiczenia 32

Pozycja wyjściowa: Stoimy bokiem do bloczka zamocowanego przy podłożu. Opad tułowia w przód w skos. Obciążone ramię wyprostowane w dół, z dłonią skierowaną do wyciągu.

Ruch: Odwodzimy wyprostowane ramię, starając się zakończyć ruch powyżej płaszczyzny grzbietu (wdech), następnie powracamy do pozycji wyjściowej, oporując ruch (powolny i głęboki wydech).

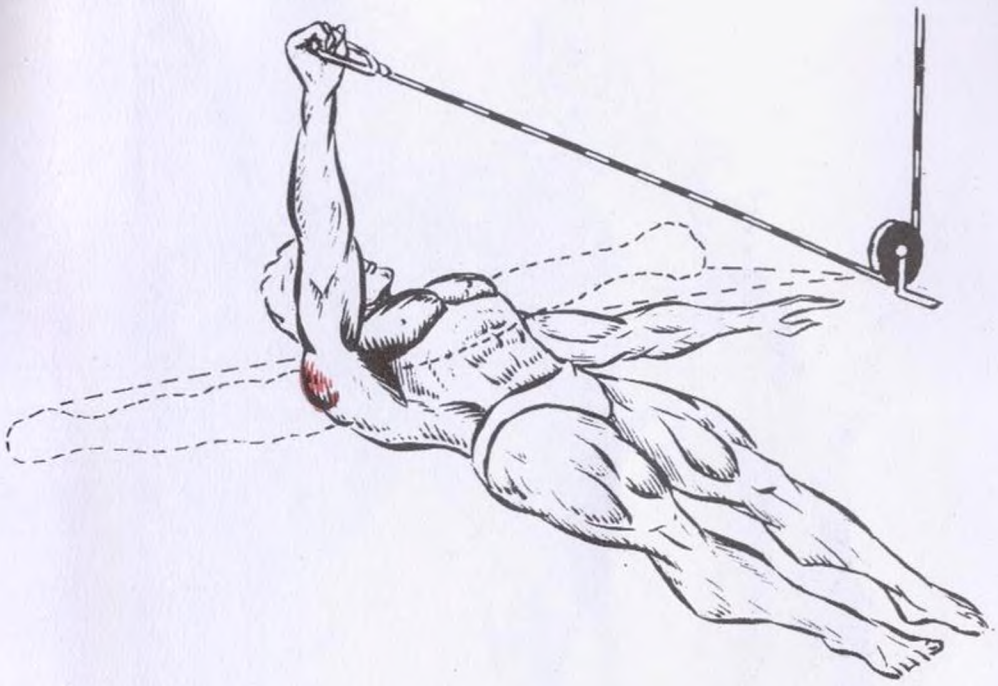


ĆWICZENIE 159

wariant ćwiczenia 33

Pozycja wyjściowa: Opad tułowia przodem do bloczka wyciągu zamocowanego przy podłożu. Ramię wyprostowane w kierunku bloczka. Rączkę wyciągu trzymamy podchwytem.

Ruch: Wymach ramienia w tył (wdech), a następnie powrót do pozycji wyjściowej (wydech). Wyprostowane ramię prowadzimy przy tułowiu.

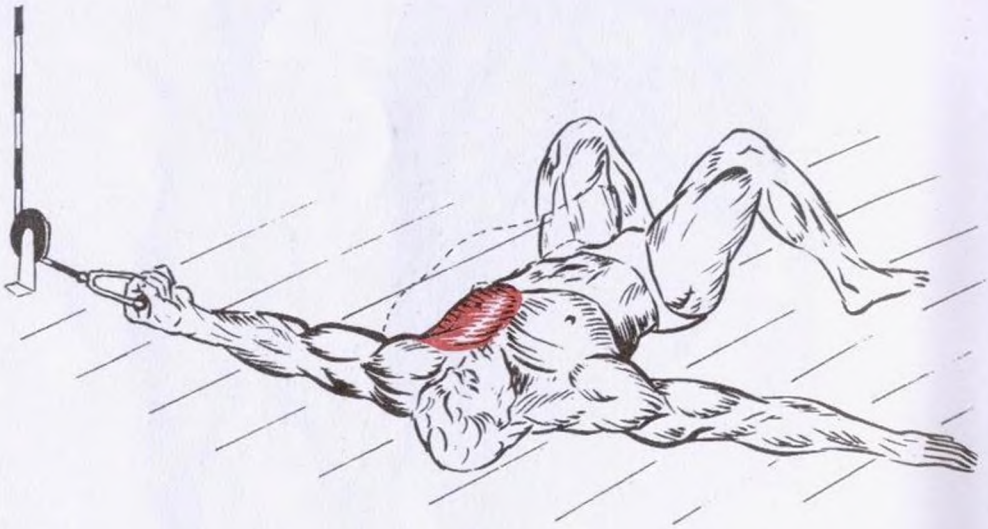


ĆWICZENIE 160

wariant ćwiczenia 28 i 33

Pozycja wyjściowa: Leżymy tyłem, prostopadle do wyciągu. Ramię przywiedzione do klatki piersiowej. Trzymamy nachwytem rączkę. Dłoń skierowana jest do wyciągu.

Ruch: Odwodzimy ramię od klatki piersiowej (wdech), a następnie przywodzimy je z powrotem w kierunku wyciągu (wydech). Rysunek pokazuje pozycję ramion w połowie ruchu.



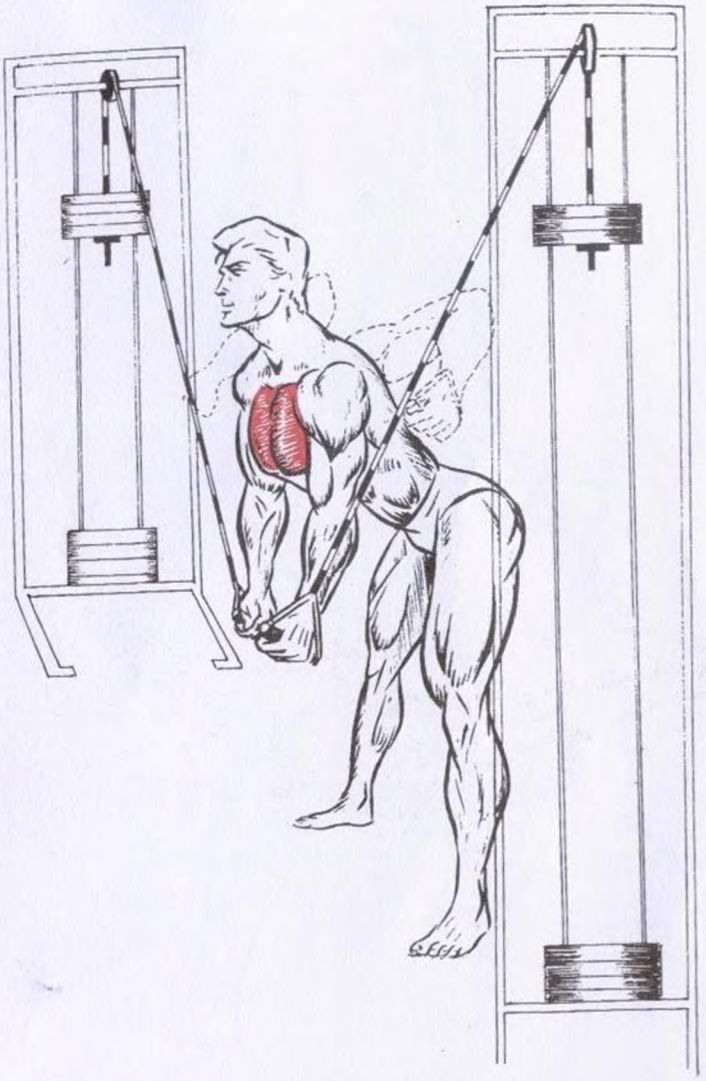
ĆWICZENIE 163

wariant ćwiczenia 71

Pozycja wyjściowa: Leżymy tyłem prostopadle do bloczka wyciągu. Ramię wyprostowane w kierunku bloczka. Rączkę wyciągu trzymamy podchwytem.

Ruch: Przywodzimy ramię do tułowia (wydech), a następnie powracamy do pozycji wyjściowej (wdech).

Uwagi: Tak, jak w identycznym ćwiczeniu wykonywanym ze sztangielkami na ławce.



ĆWICZENIE 164

wariant ćwiczenia 71

Pozycja wyjściowa: Opad tułowia w przód między przeciwległymi wyciągami. W zależności od użytego obciążenia – ramiona są wyprostowane w bok ponad linię barków lub przedramiona zgięte.

Ruch: Przywodzimy ramiona z jednoczesnym wyprostem przedramion (wydech), a następnie powracamy do pozycji wyjściowej (wdech).

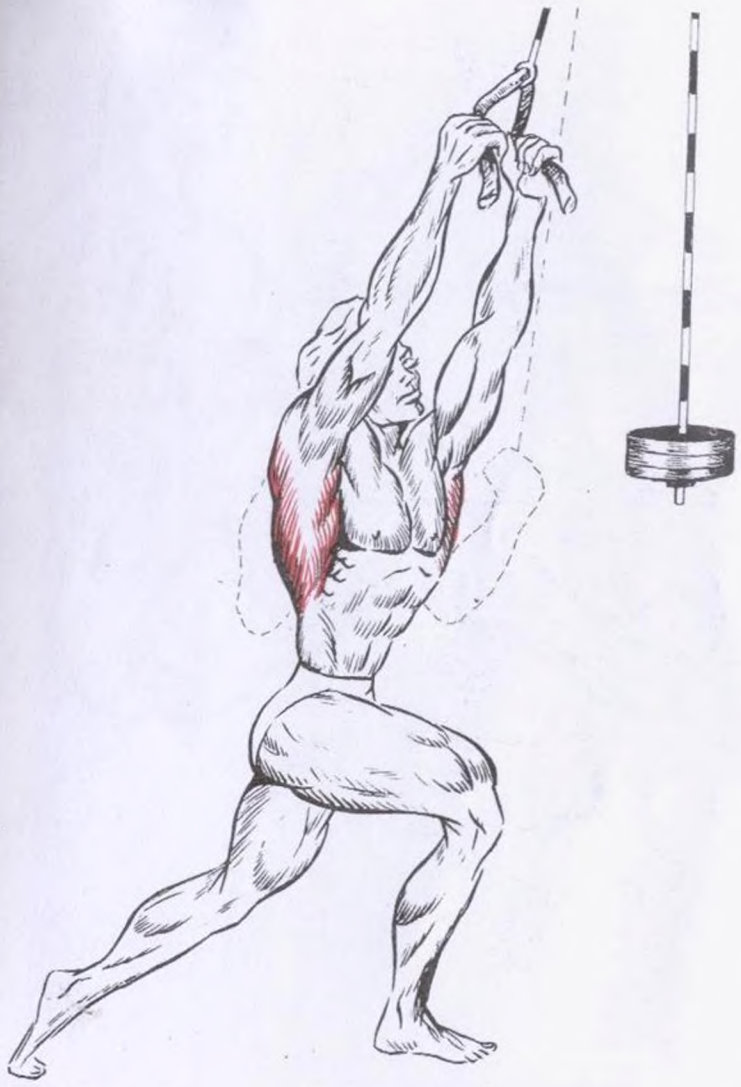
ĆWICZENIE 165

wariant ćwiczenia 38

Cel: Rozwój wszystkich mięśni grzbietu.

Pozycja wyjściowa: Siedzimy na ławce, przodem do wyciągu. Drążek wyciągu trzymamy nachwytem. Ramiona wyprostowane w kierunku bloczka.

Ruch: Ściągamy drążek za kark (wdech), a następnie powracamy do pozycji wyjściowej, prostując ramiona (wydech).

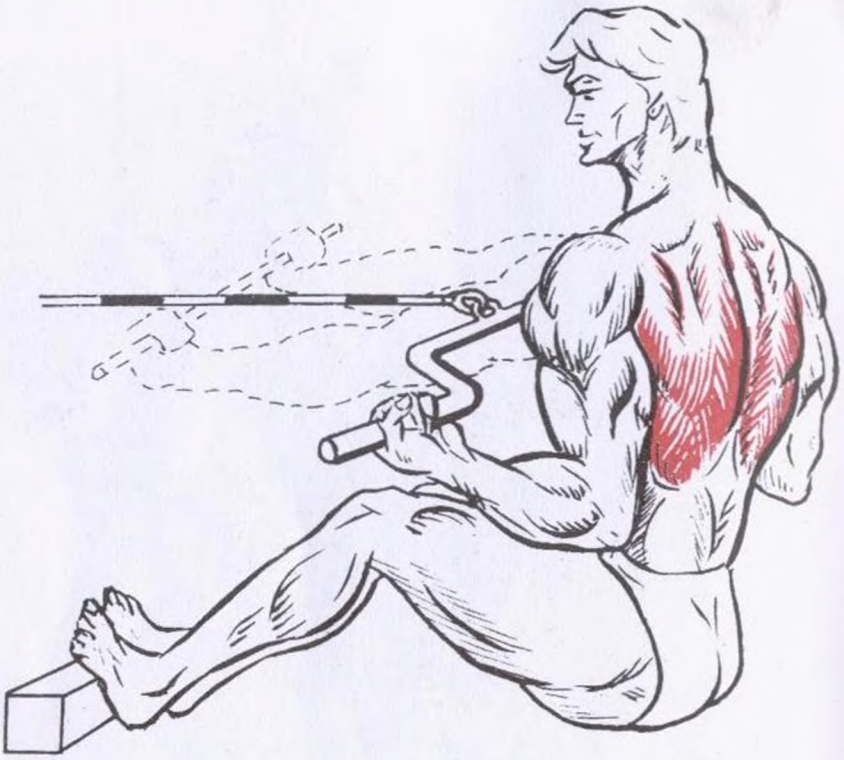


ĆWICZENIE 166

wariant ćwiczenia 67

Pozycja wyjściowa: Stoimy w wykroku przodem do wyciągu. Ramiona są wyprostowane nad głową. Dłońmi zwróconymi ku sobie trzymamy rączki lub linki wyciągu.

Ruch: Wykonujemy ściągnięcie ramion do tułowia z jednoczesnym zgięciem przedramion (wdech), a następnie powracamy do pozycji wyjściowej (wydech).



ĆWICZENIE 167

wariant ćwiczenia 37

Cel: Rozwój mięśni grzbietu.

Pozycja wyjściowa: Siedzimy przodem do wyciągu. Ramiona są wyprostowane w przód. Drążek trzymany podchwytem. Tułów prosty lub lekko pochylony.

Ruch: Przyciągamy drążek do klatki piersiowej, prowadząc łokcie blisko tułowia (wdech), a następnie powracamy do pozycji wyjściowej (wydech).

Uwagi: W ćwiczeniu można wykorzystać ruch wiosłowania: zginanie tułowia podczas wyprostu ramion oraz jego prostowanie podczas przyciągania drążka do tułowia.

ĆWICZENIE 168

wariant ćwiczenia 67

Cel: Rozwój mięśni grzbietu oraz mięśni naramiennych.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w wykroku, przodem do wyciągu. Ramiona są wyp
stowane do przodu. Tułów pochylony, drążek wyciągu trzyn
my nachwytem.

Ruch: Ściągamy w dół wyprostowane ramiona (wydech), a następ
powracamy do pozycji wyjściowej (wdech).

ĆWICZENIE 172

Cel: Rozwój bicepsa.

Pozycja wyjściowa: Leżymy tyłem, prostopadle do wyciągu. Ramię odwiedzione w bok. Rączkę wyciągu trzymamy podchwytem.

Ruch: Uginamy przedramię w kierunku ramienia (wydech), a następnie powracamy do pozycji wyjściowej (wdech).

Uwagi: Pozycja leżąca prowadzi do mniejszego zmęczenia mięśni stabilizujących.

ĆWICZENIE 173

ĆWICZENIE 174

ĆWICZENIE 173

Cel: Rozwój mięśni prostujących przedramiona: triceps głow
kie (boczna, przyśrodkowa).

Pozycja wyjściowa: Stoimy w lekkim wykroku, przodem do wyciągu. Ramię
tułowia, a przedramię ugięte do poziomu. Drążek wycią
mamy podchwytem.

Ruch: Wyprost przedramienia (wydech), a następnie powrót d
cji wyjściowej (wdech).

Uwagi: Możemy ułatwić sobie wykonywanie ćwiczenia przez st
nie nachwytu.

ĆWICZENIE 174

Cel: Rozwój tricepsów jak w ćwiczeniu 83.

Pozycja wyjściowa: Stoimy w wykroku, tyłem do wyciągu. Rączkę wyciągu
my za głową. Przedramiona są zgięte.

Ruch: Wyprost przedramion nad głowę (wydech), a następnie
do pozycji wyjściowej (wdech).

ĆWICZENIE 175

wariant ćwiczenia 77

Cel: Rozwój tricepsów.

Pozycja wyjściowa: Półprzysiad bokiem do wyciągu górnego. Przedramię jest zgięte, tułów pochylony do przodu. Dłoń zwrócona do klatki piersiowej.

Ruch: Wyprost przedramienia w dół (wydech), a następnie powrót do pozycji wyjściowej (wdech).

ĆWICZENIE 176

Cel: Rozwój mięśni obręczy kończyn górnych i ramion – akc
główne: tricepsy, mięśnie piersiowe.

Pozycja wyjściowa: Stoimy tyłem do wyciągu. Ramiona wyciągnięte wzdłuż t
wia. Ręce opierają się na drążku za pośladkami.

Ruch: Zginamy przedramiona, prowadząc drążek do górnej c
grzbietu (wdech), a następnie powracamy do pozycji wyj
wej (wydech).

Uwagi: Chwyt drążka nie jest zbyt dogodny, ale ćwiczenie jest ba
efektywne.

KULTURYSTYKA DLA KAŻDEGO

Kulturystyka dla każdego adresowana jest zarówno do trenerów, nauczycieli i sportowców zajmujących się tym sportem wyczynowo, jak i do amatorów. Wszyscy, którzy pragną poznać tajemnice prawidłowego rozwoju fizycznego i skuteczne metody budowania harmonijnej muskulatury, znajdą tu wiele pomocnych informacji, dotyczących m.in. ćwiczeń, organizowania treningów i optymalnej diety.

Autorami książki są: znakomity francuski popularyzator sportu Lucien Demeillès oraz dr Marek Kruszewski, wybitny polski specjalista w dziedzinie kulturystyki i sportów siłowych, autor wielu publikacji z zakresu kulturystyki, wiceprezes Polskiego Związku Kulturystyki i Trójboju Siłowego, Trener Klasy Mistrzowskiej w Podnoszeniu Ciężarów, Trener I Klasy Kulturystyki i Trójboju Siłowego.

Na uwagę zasługuje materiał ilustracyjny, który został przygotowany przez grafików specjalizujących się w anatomii sportowej. Ilustracje w sposób przejrzysty i czytelny przedstawiają 176 ćwiczeń i ukazują, jak wykonywać je na urządzeniach klasycznych, a jak na nowoczesnych maszynach.

ISBN 83-7162-700-9

9 788371 627002 >